ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துர்மதி
சித்திரை
மலர் 19

1981
ஏப்ரல்
இதழ் 4

வெளியிடுபவர் :
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

आपस्ताः पुनरागुर्मा याभिः सस्यं पुरा हृतम् ।
यथा प्रक्रियते सेतुः प्रतिकर्म तथाश्रये ।।

வெள்ளம் வந்தது. பயிர் அழிந்தது. மறுபடி அவ்வாறு வெள்ளம் வரலாம். வெள்ளம் வருவதற்கான புறக்காரணங்களைத் தவிர்க்க முடியாமலாகலாம். அதற்காக முன்னதாக அணைகோலுவர். வெள்ளம் வந்த பின் அணையிடமுடியாது. முன் நோய் வந்த அனுபவம் உள்ளது. மறுபடி அவ்வாறு நோய் வரலாம். நோய் வரக்கூடிய புறக் காரணங்களைத் தவிர்க்க முடியாமல் ஆகலாம். நோய் வருமிடமான உடலை வலுப்படுத்திக் கொள்வோம். நோய்ப் பாதிப்பு அதிகமாகாமல் அணை கோலுவோம்.

– சரகஸம்ஹிதை.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு
தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

வாக்படர் காட்டும் வாழ்க்கை முறை

विमुखान्नार्थिनः कुर्यात् नावमन्येत नाक्षिपेत् ॥

எல்லோரும் எல்லாவற்றிலும் நிறைவுபெற முடியாது. தேவையுணர்ச்சி - தேவையை நிறைவுசெய்யப் பிறரிடம் கேட்டுப் பெறத் தூண்டும். தன்னிடம் ஒன்றைக் கேட்டுப் பெற வந்தமையாலேயே அவன் தாழ்ந்தவனல்ல. அதனை வழங்கும் தான் உயர்ந்தவனுமல்ல. தனக்கும் அந்நிலை தோன்றலாம். அந்நிலையில் பிறர் உதவியை நாட நேரும். அதனால் தன்னை நாடிவருபவர் வேண்டியதைப் பெறாமல் முகம் திருப்பிச் செல்லுமாறு நடந்துகொள்ளக்கூடாது. கொடுஞ் சொற்களால் தூக்கி எறிந்து பேசக்கூடாது.

வாசகர்கள் கவனிக்க !

வாசகர்களில் பலர் மூன்று நூல்கள் வெளியாவதை வரவேற்றுள்ளார்கள். சிலர் பலனுள்ள சில யோசனைகளை அளித்துள்ளார்கள். அந்த யோசனைகளில் முக்கியமானது ஒரு நூலை முதலில் முடித்துப் பின் இருநூல்களையும் ஒவ்வொன்றாக முடிப்பது உசிதம் என்பதே. அவர்கள் ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறையை முதலில் விரும்புகிறார்கள். அதற்கு இணங்க, அந்நூல் 24 பக்க அளவில் இந்த இதழிலிருந்து தொடர்ந்து வெளியாகிறது. அது முடிந்ததும் மற்ற இருநூல்களை எடுத்துக்கொள்வோம். இது எல்லோருக்கும் உவப்பாக இருக்கும் என நம்புகிறோம். – ஆசிரியர்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்

காரியாலயத்தின் புதிய விலாசத்தை மேலட்டையில் கவனிக்கவும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5083 துர்மதி சித்திரை | மலர்-19 இதழ்-4 | 1981 ஏப்ரல்

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः ।
भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ।
स्थिरैरंगैस्तुष्टुवांसस्तनूभिः ।
व्यशेम देवहितं यदायुः ।।

எமது பொறிகளைக் கட்டிக்காக்கும் தைவிக சக்திகளே! மங்களமான சொற்களைக் காதுகளால் கேட்போம். மங்கள மான நிகழ்ச்சிகளைக் காண்போம். எமது நற்பணிகள் நிறை வேறுமாறு செய்யும் தைவிக சக்திகளே! வன்மை மிக்க உறுப்புகளுடனும் உடலுடனும் உமது சிறப்புகளைப்பாடி மகிழ் பவர்களாக நற்பணி புரிவதற்காக வாழும் வாய்ப்பைப் பெறு வோமாக!

தனி மனிதனின் பொறுப்பு

தனி மனிதனின் வாழ்வைச் சமுதாயமும் சமுதாயத்தின் வாழ்வை அரசும் கட்டுப்படுத்துகின்றன. அந்தக் கட்டுப்பாடுகள் அவ்வப்போது எல்லை மீறுகையில் பொதுவாக சகந்துணரப்பெறுகின்றன. எனினும் அந்தக் கட்டுப்பாட்டை எதிர்க்கும் விருப்பமோ துணிவோ தனி மனி தனிடம் இன்று காணவில்லை. சகந்துணரும் நிலையடைந்த எல்லை மீறலையும் முணு முணுத்துக்கொண்டே பொறுத்தோ பொருட்படுத்தா திருந்தோ நிலைக்களனிலிருந்து நகர்ந்துவிடும் மனப்பான்மை வளர்ந்து வருகிறது. இது சரிதானா?

நீண்ட சிந்தனையும் சிந்தனைப் பிடிப்பின் அடிப்படையில் திடமான செயலாற்றும் உறுதியும் தன்னம்பிக்கையும் தளர்ந்து வருகின்றன. இதற்குக் காரணம் – தனது சுயநலத்தைக்கூட, தன்னாலேயே நிறைவேற்றக்கூடியதும் நிறைவேற்றத் தக்கதுமான தன் பணிகளைக்கூட சமுதாயம் பொறுப்புடன் நிறைவேற்றித் தரவேண்டுமென்ற எண்ணம் வளர்ந்துவிட்டதேயாகும். இது சரியா?

Science என்ற அமெரிக்கப் பத்திரிகையின் பிப்ரவரி இதழில் நீரின் தூய்மைக்காகப் பயன்படுத்தப்பெறும் க்ளோரின் கலவைக்கும் புற்றுநோய்க்கும் உள்ள தொடர்பு பற்றிய ஹேஷ்யங்கள் வெளியாயின. ஹிந்து பத்திரிகை அதுபற்றிச் சென்னை குடிநீர்ப் பாதுகாப்புத் துறையினரிடமும் புற்றுநோய் நிபுணரிடமும் கருத்து தெரிவிக்கக்கோரியது. அவர்களது கருத்துக்களையும் சென்ற 6–4–81 இதழில் வெளியிட்டுள்ளது. அது பற்றிய சுருக்கமான தகவல் பின்வருமாறு:—

குடிநீர்ப் பாதுகாப்பிற்காக நீர்த்தேக்கங்களில் க்ளோரின் கலக்கப் பெறுகிறது. கிணறுபோன்ற ஆழ்ந்த நீர்த்தேக்கங்களில் க்ளோரின் கலக்கப்பெற்றுக் கிடைக்கும் நீரைப் பருகுபவர்களைவிட பரந்த நீர்த்தேக்கங்களில் க்ளோரின் கலக்கப்பெற்றுக் கிடைக்கும் நீரைப்பருகுபவர்கள் மலத்துவாரம் பெருங்குடல் சிறுநீரகம் முதலிய இடங்களில் புற்றுநோய்களால் பாதிப்புறும் நிலையிலிருப்பதை உணர்வதாக அமெரிக்க ஜனாதிபதியின் Council of Environnental Quality என்ற ஸ்தாபனம் தெரிவித்துள்ளது. அதே சமயத்தில் க்ளோரின் கலவையை நிறுத்திவிட்டால் நீர்க்கேட்டால் வரும் பல தொத்துநோய்கள் பரவக்கூடிய பயங்கரச் சூழ்நிலை உள்ளது.

நீர்த்தேக்கங்களைச்சுற்றிக் காடுகள் அமைந்திருந்தால் அழுகிய இலை முதலியவற்றின் சேர்க்கையால் உண்டான ஹ்யூமிக் ஆஸிட் முதலிய ரஸாயனப்பொருளுடன் க்ளோரின் சேரும்போது புற்றுநோய் உற்பத்திசெய்யும் வாய்ப்பு அதற்கு நேருகிறது. இலை அழுகல் முதலியவை சேர்ந்து ஏற்படும் கேடுகளைத் தவிர்க்கப் பெரும்பாலும் மணல் வழியாகவும் யந்திர வடிகட்டிகள் மூலமாகவும் நீர் வடிகட்டப் பெற்றுப் பின்னரே க்ளோரின் சேர்க்கப்பெறுகிறது. க்ளோரினைவிட செயலளவில் எளிதாகவும் பணச்செலவு குறைந்தும் உள்ள சுத்திப் பொருள் இன்னமும் கண்டுபிடிக்கப் பெறவில்லை.

குடிநீர் பாதுகாப்பிற்கு பத்து லக்ஷம் பங்கு நீரில் ஒரு பங்கு க்ளோரின் கலந்தால் போதுமானது. எனினும் குழாய்கள் வழியே பருகுபவரை அடைவதற்குள் நீர் பெறவிருக்கும் தொடர்பில் க்ளோரினின் பெரும் பகுதியை நடுவேயுள்ள ஆர்கானிக் பொருள்கள் தின்று

விடுகின்றன. அதனுல் தற்போது க்ளோரினைப் பத்து லக்ஷம் பங்கு நீரில் 6·5 பங்கு விகிதத்தில் கலக்கின்றனர். இதனுல் குழாய்களின் வழியே உள்ள நெடுந்தூரப் பயணத்தில் 5 முதல் 6 பங்கு அழிந்தாலும் 0·5 முதல் 1 பங்குவரை க்ளோரின் கடைசியில் மீதமிருக்கும் என்று கணித்து அதிக அளவில் கலக்கின்றனர். இந்த அதிக அளவில் சேரும் க்ளோரின் புற்றுநோய் பாதிப்பைப் பரவலாக்கக்கூடும்.

குடிநீர் மூலம் பரவும் தொத்துநோய்களைத் தடுப்பதால் மக்களின் சுகாதாரம் முன்னேறுகிறது. கூடவே புற்றுநோயும் வளருமோ? இன்று தொத்துநோய்களால் ஏற்படும் மரணவிகிதமே அதிகம். புற்று நோய்களில் உணவுப் பாதையில் அதிலும் இரைப்பை, குடல், மலத் துவாரம் இப்பகுதிகளில் வரும் புற்றுநோய் 3·5 சதவிகிதமே உள்ளது. கர்ப்பாசயத்தில் வருவது 31·8 சதவிகிதமும் வாயில் வருவது 25·45 சதவிகிதமும். அந்த நோக்கில் குளோரின் கலந்த நீரால் வரும் புற்று நோயின் விகிதம் மிகக் குறைவானதே. எனினும் குளோரின் நீர்க் கலவை பற்றிச் சிந்தனை வளர்ந்து வருகிறது. இதே மாதிரி P. V. C. பைப்புகள் மூலம் பெறும் ஜலமும் கவலைக்கிடமானதே. ஆனுல் குளோரின்தான் புற்றுநோயை உண்டாக்குகிறது என்ற முடிவிற்கு நிபுணர்கள் வரவில்லை. அவர்களது ஹேஷ்யமே நம்மைக் கலக்கு கிறது.

குளோரின் கலக்காத நீர் உடனடியாகப் பாதிக்கும். குளோரின் கலந்த நீர் பின்னர் பாதிக்கக்கூடும் என்ற நிலை. அவரவர்களது குடி நீருக்குப் பொது அரசினர் துறையை எதிர்பார்க்கும் நகரத்து மக் களுக்கு இது தவிர்க்கமுடியாத சூழ்நிலை. பாதுகாப்பு நீர்த்திட்டம் இன்று கிராமங்களுக்கும் பரவிவருகிறது. எளிதில் நல்ல குடிநீரைப் பெறமுடியாத வரண்ட பகுதிகளிலுள்ள கிராமங்களில் பாதுகாப்பு நீர்த்திட்டம் அவசியத்தேவை. நீர்ச்சதுப்புள்ள பகுதிகளிலும் நீரில் சேரும் அழுக்கு முதலியவற்றைக் களைய இது தேவை.

தனி மனிதன் இவ்விஷயத்தில் சிந்திக்கவேண்டியவை பல. ஆற்றோரக் குடியிருப்பையே நாகரிகமாகக்கொண்ட மக்கள் நாம். 'நதியில்லா ஊர் பாழ்' என்று பழமொழி. கிணறு வெட்டுவதும் குளம் தோண்டுவதும் ஆறுகள் அமைப்பதும் பூர்த்த தர்மம் என்று கொண்டாடப்பெறும் தர்மப் பணிகளிலே தலைசிறந்த பணி. ஊர்ப் பொதுவிலே குளம் வெட்டுவதிலிருந்து நகரங்களில் குடிநீர்க்குழாய் அமைப்பதுவரை பலதரப்பட்ட தண்ணீர் வழங்குதல் முறைகள் சிறந்த அறப்பணிகள். ஆற்றையும் குளத்தையும் அசுத்தமாக்குபவன் பஞ்சமா பாதகங்களையும் புரிந்தவனைவிடக் கொடும்பாபி. நாடும் நகரங்களும் அமைவது இந்த ஆறுகளின் அண்மையில்தான். ஆறுகளாலேயே நாட்டிற்குப் பெருமை.

மனிதனின் ஆரோக்கியத்திற்கும் உள்வெளித்தூய்மைக்கும் பண் பாட்டின் வளர்ச்சிக்கும் காற்றும் நீரும் தூயவைகளாக இருக்கவேண் டும். நாகரிக வளர்ச்சிக்கும் சுகாதார அறிவு வளர்ச்சிக்கும் முன் னேற்றத்திற்கும் அளவுகோல் நாம் சுற்றுப்புறத் தூய்மையையும் காற்று - நீர் இவைகளின் தூய்மையையும் எந்த அளவில் பாதுகாத்து வருகிறோம் என்பதே. நீருக்கும் நெருப்பிற்கும் சுசி (எப்போதும் தூயவை) என்றும் பாவகம் (பிறரது அழுக்கைப் போக்குபவை) என்றும் பெயர் பொதுவாக உண்டு. வேதம் நீருக்கும் நெருப்பிற்கு முள்ள சுசித் தன்மையையும் பாவகத்தன்மையையும் அழகாகக் கொண்டாடுகிறது.

மனிதன் முதலான எல்லாப் பிராணிகளின் வாழ்க்கையின் ஒவ் வொரு பகுதியும் தூய்மையைக் குறைப்பவையே. ஒவ்வொரு நிமிஷ மும் அவர்களது வாழ்வில் ஏற்படும் தூய்மைக்குறைவைப் போக்க நீரும் நெருப்பும் தேவையாகின்றன அத்தகைய நீரையும் நெருப் பையும் அளிப்பவர்களே உற்றாரும் நண்பருமாவர் என முன்னோர் கூறுவர்.

நீரோ காற்றோ இருப்பிடமோ எதுவும் தூய்மையுடனிருந்தால் தான் ஆரோக்கியம். தூய்மையே சுகம், தூய்மையே ஆனந்தம், தூய்மையே உண்மை, தூய்மையே கடவுள் என எப்படிப் புகழ்ந்து பாடினாலும் தகும். அரசாங்கமோ அரசியல் வாதியோ விஞ்ஞானியோ வைத்தியரோ மதத்தலைவரோ யாரேனும் சரி நீரின் தூய்மையைக் கெடுப்பதைத் தவறான செய்கை எனக் கண்டிக்கத் தவறமாட்டார்.

ஆனால் நடைமுறையில் நாம் காண்பது என்ன? நாகரிகம் வளர வளர, சுகாதார அறிவுப் பெருகப் பெருக, நாட்டின் முன்னேற்ற வசதிகள் அதிகரிக்கும்போது நாம் சுகாதாரத்திற்கு இன்றியமையாத நீரின்-காற்றின் தூய்மையைப் பேணிக் காத்து வருபவர்களாக இருக்க வேண்டும். அதனால் ஆரோக்கியம் நிலைபெற்று இருப்பவர்களாக இருக்கவேண்டும். ஆனால்? அவ்விதம் நாம் ஆகி இருக்கிறோமா என்பது கேள்விக்குறியுடன் நின்றுவிடுகிறது. ஏன? இன்று நாகரிக மும் சுகாதாரமும் நாட்டின் முன்னேற்றமுமே நீரின் தூய்மையின் மைக்குக் காரணமாகிவிட்டன. தீர ஆலோசியாது, தவறான அடிப் படைக் கருத்துக்களுடன் தீட்டப்பட்ட திட்டங்களே இன்றைய நீர்த் தூய்மைக் குறைவிற்கு அடிகோலிவிட்டன.

ஆற்றோரங்களில் நகரங்களும் கிராமங்களும் அமைந்திருப்பது எளிதில் கழிவு நீரை அப்புறப்படுத்தும் வடிகாலாக ஆறுகளைப் பயன் படுத்திக்கொள்ள அல்ல. தூய்மையுள்ள தண்ணீர் எளிதில் கிடைக் கின்றதென்பதற்காகவே. நகராட்சி மன்றங்கள் இந்த அடிப்படை

உண்மையை மறந்து சாக்கடை நீரை வெளியேற்றுவதில் உள்ள சில சங்கடங்களைத் தவிர்க்க, சாக்கடைகளை ஒருமுகப்படுத்திக் காவிரி முதலிய நதிகளில் கலக்க வழி செய்துவிட்டனர் சில நகரங்களில் வளர்ந்துவரும் ஆஸ்பத்திரிகள் சீழ் ரத்தம் நோய் கிருமிகள் பெருகி நிற்கும் தமது சாக்கடைகளையும் இந்நதிகளிலேயே கலக்க விடுகின்றனர். இவர்கள் யாவரும் அந்த நதிகளின் தண்ணீர் குடிநீராகவும் குளிநீராகவும் பயன்படுவதை நன்கு அறிந்தவர்களே. சுகாதாரப் பாதுகாப்புப் பொறுப்பையும் ஏற்றவர்களே. நோய்கள் பரவலாக ஏற்படும்போது அவைகளுக்குக் காரணம் நீரின் அசுத்தம் என அவர்கள் அறிவிக்கத் தவறுவதில்லை. தூய நீருள்ள ஆற்றின் நீரைப் பாதுகாப்பற்ற நீரெனப் பிரகடனம் செய்து பாதுகாப்புள்ள குடிநீர் திட்டம் என்ற குழாய் திட்டத்தின்கீழ் நீரின் அசுத்தம் நீங்க நாற்ற மடிக்குமளவில் க்ளோரின் கலந்து விநியோகம் செய்யவும் அவர்கள் தவறுவதில்லை. இவர்கள் ஏன் நகர சாக்கடைகளைத் தாமே நதியில் கலக்க விடுகிறார்கள் என்பதுதான் புரியவில்லை சாக்கடைக்காக அவர்கள் போடும் திட்டங்கள் பல. ஆனால் நதிகளில் சாக்கடையைச் சேர்ப்பதை மாற்ற அவர்கள் இதுவரை யோசித்ததாகவே தெரியவில்லை. சுகாதாரப் பொறுப்புள்ள நகரமன்றங்களும ஆஸ்பத்திரிகளும் செய்யும் நீர் தூய்மைப் பாதுகாப்பு இந்நிலையிலுள்ளது.

ஆற்றங்கரையோரங்களில் நாட்டின் முன்னேற்றத்திற்கு அறிகுறிகளாகத் திகழும் தொழிற்சாலைகளும் அமைகின்றன. இவை ஒருபுறம் தொழிற்சாலைக்குப் அங்குள்ள மனிதருக்கும் தேவையான தூய தண்ணீரை ஆறுகளிலிருந்தே பெறுகின்றன. மறுபுறத்தில் தமது கழிவு நீரை வெளியேற்றும் வடிகாலாக அந்த ஆற்றையே பயன்படுத்துவதையும் பார்க்கிறோம் அவர்களது பொறுப்பற்ற தன்மைக்கும் அரசாங்கம் இவைகளை அவ்விதம் செய்ய அனுமதிக்கும் திறமைக் குறைவிற்கும் வேறு ஈடு கிடையாது. சாயத்தொழிற்சாலைகளின் கழிவு நீரில் கலந்த உடலுக்குக் கேடு விளைவிக்கும் ரஸாயனக் கலவைகள், நூல்-துணி ஆலைகளில் அவைகளைச் சலவை செய்யப் பயன்படுத்தும் ரஸாயனக் கலவைகள், ஆஸ்பத்திரிகளின் கழிவு நீர் எல்லாவற்றிற்கும் போக்கிடம் நதியே. இத்தனை அசுத்தங்கள் கலந்தும் இன்னம் காவிரி காவிரியாகவே எப்படி இருக்கிறது என்பதுதான் விந்தை? இதுதான் அதன் தெய்வீகத் தன்மையோ? யார் அறிவர்.

இயற்கையில் நதிகளின் நடைவேகமும் பாறைகளில் மோதுவதும் மணல்பாங்கான இடங்களில் ஓடுவதும் தெய்வீகத் தன்மையுமே நதிகளின் நீர் இத்தனை சுத்தமாக இருப்பதற்குக் காரணம், வேகத்தையும் நடையையும் அணைகளின் மூலம் கட்டுப்படுத்திவிட்டோம். பல கிளைகளை அமைத்து அளவையும் குறைத்துவிட்டோம். ஆகவே பல வகைகளில் மக்களின் நன்மைக்காகப் பயன்படுத்தப்பட்டு, பல மக்

களைப் பெற்ற தாய்போல உடல் மெலிந்து சக்தி குன்றி நிற்கும் காவிரி அன்னைக்கு மேலும் சாக்கடை நீர், தொழிற்சாலைக் கழிவு நீர் முதலியவைகளின் கலப்பால் அதனிடமுள்ள தெய்வீகத் தன்மையையும் தூய்மையையுமே அகற்ற முற்பட்டுவிட்டோம். மக்கள் குளிக்கவும் கால்நடைகளைக் குளிப்பாட்டவும் வேறு பலவித உபயோகத்திற்கும் எனவே முன்னோர்கள் நகர மத்தியில் வெட்டியிருந்த குளங்களும் குட்டைகளும் இன்று தூர்க்கப்பெற்றுப் பூங்காக்களாகவும் வீடுகளாகவும் மாறிவிட்டன. மிஞ்சி நிற்கும் ஆற்று நீரும் இவ்விதம் பாழாக்கப் பெறுகின்றது. கால்நடைகள் - லாரிகள் - பஸ்கள் இவைகளைக் குளிப்பாட்டக்கூட இன்று மாநதிகளேதான் பயன்படுத்தப்பெறுகின்றன.

நீரின் தூய்மையைப் பாதுகாக்க க்ளோரின் சேர்ப்பதும் குழாய் மூலம் விநியோகிப்பதும் தகுந்த முறையல்ல. நீரில் அசுத்தம் கலவாமலிருக்கப் போதிய பாதுகாப்பு எடுப்பதிலேயே முதல் கவனம் செல்ல வேண்டும். நீர் நிலைகளில் அசுத்தமேற்படுத்தும் எல்லா ஏற்பாடுகளையும் உடன் மாற்றவேண்டும். நீர்த்தேக்கங்கள், குளங்கள், ஆறுகள் இவைகளின் பக்கத்திலே பெரிய தொழிற்சாலைகளை ஏற்படுத்த அனுமதிக்கக்கூடாது. அவ்விதம் ஏற்படுத்தினாலும் அவைகளின் கழிவு நீர் ஆறு முதலியவைகளில் ஊற்று வழியாகவோ நேரிடையாகவோ கலக்க அனுமதிக்கக்கூடாது இதுவரை ஆறு முதலியவைகளில் கழிவு நீர் கலக்கும் நிலையிலுள்ள எல்லா ஏற்பாடுகளையும் ரத்து செய்து அவைகளை அப்புறப்படுத்த வேறு வழிகளைச் செய்யவேண்டும்.

சில தொழிற்சாலைகளிலிருந்து வெளியாகும் புகையும் தூசியும் ஆவியும் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் கெடுதி விளைவிப்பவை. செயற்கை உரம் உற்பத்தி செய்யும் தொழிற்சாலைகள் நகரத்திற்கு அண்மையில் இருந்தால் அவைகளிலிருந்து வெளிப்படும் ஸல்பர் டயாக்ஸைடு, ஹைட்ரஜன், ஃப்ளோரைட் முதலியவை காற்றில் கலந்து சுவாசிக்கப் பெறும்போது தொண்டைக்கமரல், இருமல் முதலியவைகளை உண்டு பண்ணக்கூடும். ஃப்ளோரின் அதிகம் காற்றில் கலந்திருந்தாலும் அதன் வழியே ஜலத்தில் கலந்திருந்தாலும் அவைகளை உபயோகிப்பவரின் எலும்பு சக்தியற்றுப்போகும். பற்கள் விழுந்துவிடும். இவை எல்லாம் ஏற்பட்டபின் நோய் ஏற்படுத்தியது காற்றிலும் ஜலத்திலும் கலந்த ஃப்ளோரினின் சக்தியா அல்லது வேறு சக்தியா என்று காரணமறிய கமிட்டி அமைப்பதில் பயனில்லை. குடியிருப்பு சமீபத்திலுள்ள இடங்களில் இத்தகைய தொழிற்சாலைகள் ஏற்பட அனுமதிக்கக் கூடாது. இத்தகைய தொழிற்சாலைகள் உள்ள இடங்களில் குடியிருப்பு அமையவும் விடக்கூடாது.

இத்தகைய ஏற்பாடுகளைச் செய்யும் முழு பொறுப்பும் அரசாங்கத்தினுடையது. எனினும் பொதுமக்களின் பொறுப்பும் அதற்குக்

குறைந்ததல்ல. ஆற்று நீரை அசுத்தப்படுத்தும் முறைகேடுகளை அகற்ற ஊக்கம் தோன்றி உழைக்க முற்படும்போது தானே வழி துலங்கும். நாட்டிற்கு நன்மை ஏற்படும். தூய்மை நிலைப்பெறும். ஆரோக்கியம் தடையின்றி வளரும். பொது சுகாதாரமும் தனி மனிதன் சுகாதாரமும் ஒரே காசின் இரு புறங்கள். இரண்டும் ஒன்றுக் கொன்று முரண்படாதவாறு பாதுகாப்பது அவசியம்.

கேள்வி - பதில்

□ **வீட்டினுள் அடிக்கடி ஈரவாடை, காற்றழுத்தம் உணரப் படுகிறது. இதனை மாற்ற உபாயம் உண்டா?**

கீழ்க்கண்டவைகளைக்கொண்டு தூபமிடவும். கரி நெருப்பில் இந்தத் தூளைப் போடப் புகையும். ஸாம்பிராணி, காரகில் கட்டை, சந்தனசிராய், வெள்ளைக்குங்கிலியம், குக்கில், கோரைக்கிழங்கு, விலாமிச்சைவேர், வெல்லம், தேவதாரு, மட்டிப்பால் வகைக்கு 100 கிராம். இவற்றில் தூளாக்கவேண்டியதைத் தனித்தனியே இடித்துப் பெருந் தூளாக்கவும். மட்டிப்பால் குங்கிலியம் இவற்றை நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் (50 கிராம்)யில் பிசறி நெருப்பில் இளக்கி மற்றவற்றை சேர்க்கவும். கடைசியில் தேன் 50 கிராம் சேர்த்துப் பிசறிவைக்கவும். மணம் மிக்கதாக்க மட்டிப்பாலையும் சாம்பிராணியையும் இருமடங்காக் கலாம். கிடைத்தமட்டில் சேர்க்கலாம். சிறந்த தசாங்க தூப சூர்ணம் இது. பூஜைக்கு ஏற்றது

காலைக்கடன் என்ற நினைவில்

வைகறைத் துயிலெழு! மலஜலம் கழிப்பது காலைக்கடன்! இயற்கையை மதித்து நட! அது உனக்குக் கட்டாயம் உதவும்! இது ஹிதமான உபதேசம். கடன் செய்து தீரவேண்டிய கடமை வடிவில் உள்ள செயல். ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு அவசியத்தேவை. உண்பதுபோல் அவசியத் தேவையான உடல் உபசாரம் இது. இதனைச் செய்யத் தவறுபவர்கள் பல நீடித்த சில்லரை நோய்களில் பல மணி நேரங்களையும் பொருளையும் வீணடிக்க நேரும். இயற்கையின் தண்டனை நிதானமாக வரும். ஆனால் கொடிது

சிறுவர் சிறுமியருக்கு இதில் நற்பழக்கங்களைப் போதிப்பது அவசியம். தனக்கெனத் தனி மறைவிடம் தேடும் பெரியோர்கள் சிறுவர்களைப் பாதையையும் வீட்டின் வெளியே உள்ள சாக்கடைகளையும் கழிவிடமாக்கத் தூண்டுவர். சமுதாயத்திற்கும் தன் சூழ் நிலைக்கும் குழந்தைகளின் நற்பழக்கங்களுக்கும் செய்யும் பெருங்கேடு இது. பல நோய்கள் பரவுவதற்கு இதுதான் காரணம். இதுவும் தவிர்க்கப்படவேண்டியதே. அவர்களும் மலஜலம் கழித்தபின் வாய்கொப்புளிப்பதையும் கைகால் அலம்புவதையும் பழக்கத்தில் கொணரச் செய்யவேண்டும். இது பெற்றோர்களின் பொறுப்பு.

ஆரோக்கிய வாழ்க்கையில் ஒரு முக்கிய அங்கம் வகிப்பதால் நினைப்பதற்கே அசுசியான விஷயமாயினும் இந்த நீண்ட விளக்கம் தேவைப் படுகிறது.

மலபந்தமுள்ளவர்கள் எத்தனை முயன்றாலும் பயன் பெறுவதில்லையே! காபிசாப்பிட்டு, மேல் கனத்த உணவு மேற்கொண்டால்தான் மலம் வெளிப் படுகிறது. இதற்கு என்ன செய்ய? என்று கேட்கக்கூடும். இங்கிலே பழக்கத்தாலும் வந்திருக்கலாம். விடியற்காலையில் லேசாகத் தோன்றிய உந்துதலைப் பொருட்படுத்தாதிருந்தால், உந்துதல் சரியாக வந்தாலும் அதற்குள்ள முக்கியத்துவத்தை உணராமல் அதனை அடக்கிவிடுதல், கனத்த உணவோ காபிபோன்ற சூடான பானமோ சாப்பிட்டால்தான் போகுமென்ற மூட நம்பிக்கையால் உரிய நேரத்தில் அந்த உணர்ச்சியைத் தூண்டாதிருத்தல் முதலியவை காரணமாயிருக்கலாம். இதற்கான வழி முறைகளை **பத்தியமும் அபத்தியமும்** என்ற நூல் தொடரில் **மல பந்தம்** என்ற தலைப்பில் காணலாம்.

சரீரசுத்தி என்ற தலைப்பில் மல மூத்திரங்களின் இயற்கை உந்துதலை மதித்து நடப்பது நல்லதெனக் குறிப்பிடுகிறது ஆயுர்வேதம். அதன் சுருக்கம் பின்வருமாறு:—

आयुष्यमुषसि प्रोक्तं मलादीनां विसर्जनम् ।
तदन्त्रकूजनाध्मानोदर गौरव वारणम् ।

"விடியற்காலையில் மலம் முதலியவற்றை வெளியேற்றுவது நோயின்றி நீண்ட ஆயுள் வாழ உதவும். குடலில் இரைச்சல், வயிற்றில் உப்புசம் கனம் முதலியவை ஏற்படாமல் தடுக்கும்."

"गुदादिमलमार्गाणां शौचं कान्तिवलप्रदम् ।
पावित्र्यकरमायुष्यं अलक्ष्मीकलिपापहृत् ।।

"மூத்திர மலத்துவாரங்களைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வதால் நோய்கள் பல தோன்ற வாய்ப்பில்லாமையால் ஆயுள் நீள்கிறது. உடலின் அழகும் வலிவும் கூடுகிறது. தூய்மை உணர்ச்சி ஓங்குகிறது. மனத்தளர்ச்சி கெட்ட எண்ணங்கள் தோன்றுவதில்லை. அதனால் கெட்ட செயல்களில் ஈடுபாடு ஏற்படுவதில்லை."

கால் - கை - கழுவுதல்

"முன்னோர்கள் சென்ற பாதை" என்ற தலைப்பில் (ப. 22-23) இது பற்றிய குறிப்பு உள்ளது. அசுத்தமான இடத்திற்குச் சென்றுவந்த பின்னர் முதலில் கைகளையும் கால்களையும் அலம்பிக்கொள்வது சிறந்த பழக்கம். அசுசியான நிலையை அசுசி என உணர்வதைப் பழக்கமாகக் கொள்வதானது வாழ்நாளில் தீயவற்றிலிருந்து நம் உணர்வின்றியே நம்மை விலக்கித்தரக்கூடிய ஆழ்மனப் பயிற்சிக்கு உதவும். தீயதை மெய்யாகக் கண்டபின் அதிலிருந்தும் விடுபடுவது செயலளவில் இயலாமற் போகலாம். இதற்காக முன்னதாக அதனை உணரும் உள்மனக் கூர்மையை வளப்படுத்துவதே இத்தகைய பழக்கங்களின் நோக்கம்.

प्रक्षालनं हि पाण्योश्च पादयोः शुद्धिकारणम् ।
मलश्रमहरं वृष्यं चक्षुष्यं राक्षसापहम् ।।

என ஆயுர்வேதம் இதன் சிறப்பை விளக்குகிறது. "கால்கைகளை அலம்புவதால் அழுக்கு நீங்குவது மட்டுமல்ல, உடல் களைப்பும் அயர்வும் நீங்கி புத்துணர்ச்சி பெறவும் நரம்புத்தளர்ச்சி நீங்கவும் கண்பார்வை மங்காதிருக்கவும் இது உதவும். தொத்து நோய்களை உண்டாக்கும் நுண்ணிய

கிருமிகளின் பாதிப்பையும் இது தடுக்கும்.'' மனத்திலும் உடலிலும் புறக் கண்களால் பார்க்கமுடியாதபடி கேடு விளைவிக்கும் நுண்ணிய சக்திமிக்க பொருளை ராக்ஷஸர்கள் என ஆயுர்வேதம் குறிப்பிடும்.

வீட்டிற்கு வெளியில் சென்று திரும்பும் ஒவ்வொரு தடவையும் கை கால்களை அலம்புவது வழக்கிலிருந்தது. புழுதிபடிந்துள்ளதைக் கழுவுவது மட்டும் இதன் நோக்கமல்ல. உடல் களைப்பும் அயர்வும் நீங்கி சுறுசுறுப்பும் புத்துணர்ச்சியும் பெறுவதும், தொத்துநோய்கள் பரவுதலைத் தடுப்பதும் இதன் நோக்கங்களில் முக்கியமானவையாகும். ஸாக்ஸும் பூட்ஸும் அணிந்து வெளியே சென்று வருபவரும்கூட அவைகளை நீக்கியபின் உடன் கைகால்களைக் கழுவும்போது அவர்கள் பெறும் புத்துணர்ச்சியை அனுபவம் உள்ளவரே அறிவர்.

வாய் கொப்புளித்தல் - கண்டூஷம்

காலைக் கடன்களில் பற்களைத் துலக்குதல் அடுத்துவரும் நிகழ்ச்சி. அதன் முன் வாய் நிறைய நீர் நிரப்பிக் கொப்புளித்துத் துப்புதல் மிக அவசியம். இதனால் பெறும் லாபங்கள்—1. மலக்கழிவின்போது இயற்கையாக அதிகமாகப் பெருகும் உமிழ்நீர் இதனால் நின்றுவிடும். 2. கழிவறையில் இருந்ததால் ஏற்பட்ட அசுசி எண்ணம் நீங்கும். 3. பற்பசை முதலியவைகளின் ரஸாயனக் கலவை வாயின் அமிலக்கலப்புடன் சேரும் போது திடீர் ரஸாயன மாற்றம் ஏற்பட்டு அழற்சி தோன்றக்கூடும். வாயின் அமிலக்கலவை கொப்புளித்து அகற்றப்படுகிறது. அதனால் திடீர் ரஸாயன மாற்றம் ஏற்படுவதில்லை. 4. வாயில் இரவு முழுவதும் தேங்கியிருந்த ஊற்றத்தால் ஏற்படும் நாற்றம் அகலும்.

கண்டூஷம் அடிக்கடி செய்வது நல்லது. சிற்றுண்டி, முழுஉணவு, தாம்பூலம் தரித்தல், பழம், பட்சணம், காபி, டீ முதலியவற்றிற்குப்பின் வாயைக் குழப்பி அலம்புவதும் கொப்புளித்துத் துப்புவதும் உமிழ்நீர் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது. உணவேற்குமுன் கண்டூஷம் செய்வது ஜீர்ணத்திரவங்களுக்குச் சுறுசுறுப்பு தரும்.

குளிர்ந்த நீரால் கண்டூஷம் செய்ய நாவரட்சி அடங்கும். ஊற்ற நாற்றம், தொண்டையின் கபப்பூச்சு அகலும். கண் முதலியவை தெளிவடையும். வென்னீரால் கண்டூஷம் செய்ய நாக்கில் ருசியின்மை, எகிறுகள் கொழுத்திருத்தல், பற்களில் வலி நீங்கும். வாய் மொடமொட என உணவேற்கத் தயாராகும்.

சிறுநீர் கழித்ததும் நான்கு தடவைகளும், மலவிஸர்ஜனத்தின் பின் எட்டுத் தடவைகளும், உணவேற்றபின் பன்னிரண்டு தடவைகளும்,

பற்களைத் தேய்த்தபிறகு பதினாறு தடவையும் வாய் கொப்புளிப்பது அவசியமென தர்மசாஸ்திரம் கூறும்.

பற்களைத் துலக்குதல் - பற்குச்சிகள்

अर्कन्यग्रोधखदिर करञ्ज ककुभादिकम् ।
प्रातर्भुक्त्वा च मृद्वग्रं कषायकटुतिक्तकम् ।
भक्षयेद् दन्तपवनं दन्तमांसान्यबाधयन् ।

என இதற்குக் குறிப்பு தருகிறார் வாக்படர். பல நூற்றாண்டுகளுக்குமுன் வாழ்ந்த பெரியோர்கள் தம் முன்னோர்கள் சென்ற வழியில் வாழ்ந்து, நல்லதெனக் கண்டுகொண்ட முறைகளின் தொகுப்பே இது அன்று பற் பசையும் பிரஷும் இல்லை இயற்கையை ஒட்டி எளிய வாழ்க்கையை வாழ்ந்தவர்கள், ஆரோக்கியத்திற்கு இதமானவற்றைக் குறித்துத் தந் துள்ளனர். பற்களைப் பசுமை நிரமபிய குச்சிகளால் தேய்த்தனர். அந்த மரக்குச்சிகள் கசப்பும் துவர்ப்பும் மிக்கவை. எங்கும் கிடைப்பவை. அன்றன்று அதனை அவ்வப்போது புதிதாக எளிதில் பெறலாம். சிக்கன மானவை. பணி முடிந்தபின் காப்பாற்றத் தேவை இல்லை.

ஆலும் வேலும் பல்லுக்கு உறுதி தருபவை. நாயுருவிக்குச்சி தைரி யத்தையும் மேதையையும் அறிவையும் மென்மையான குரலையும் தரும். மாதுளங்குச்சி, வெட்பாலைக்குச்சி, மருதம் குச்சி அழகு தரும். ஜாதி மல்லிக்குச்சி, மந்தாரம் குச்சி கெட்ட கனவுகளைப் போக்கும், எருக்கு வீரியத்தைக் கட்டும். ஆல் பசிதூண்டும். புங்கு வெற்றிநோக்கை வளர்க்கும். இச்சி பொருள் சேர்க்கும். இலந்தை இனிய குரல் தரும். கருங்காலி வாய்நாற்றத்தைப் போக்கி மணம் தரும். வில்வம் செல் வத்தைப் பெருக்கும். அத்தியில் பேச்சுவன்மை வளரும். மா ஆரோக் கியம் நிலைக்கச் செய்யும். வேம்பு வாய்நாற்றம் பற்களில் சீழ் வேக்காளம் எகிறுகளில் வலி இவைகளைப் போக்கும். கடம்பு தைரியத்தையும் மேதை யையும் அதிகப்படுத்தும். சமபகம் வாக்குவன்மை, கேட்டது மறக்கா திருத்தல் இவைகளைத் தரும். பொன்வாகை புகழ் அழகு ஆயுள் தரும. இப்படி எத்தனையோ நல்ல பற்குச்சிகள்! நோக்கத்திற்கேற்ப குச்சிகளைத் தேர்ந்தெடுப்பதும் அதனைக்கொண்டே தொடர்ந்து பல்துலக்குவதும் விரும்பியதைப் பெறுவதும் முன்னோர்களின் அனுபவத்தில் இருந்தது. இன்று ஆலும் வேலும் வேம்பும் மாவிலையும் அதிகம் பழக்கத்தி லுள்ளவை.

புளிப்பும் உப்பும் சுவையாகக்கொண்ட குச்சிகள் ஏற்றவை அல்ல. இனிப்பானவைகளில் அதிமதுரக் குச்சியும், காரமுள்ளதில் புங்கங்குச்சி

யும், கசப்புள்ளதில் வேம்பும், துவர்ப்புள்ளதில் கருங்காலிக் குச்சியும் சிறந்தவை. உடல் நிலைக்கேற்ப இவைகளை மாற்றி மாற்றியும் உபயோகிக்கலாம்.

இந்தக் குச்சிகள் பசுமை உள்ளதாக இருத்தல் அவசியம். காய்ந்த குச்சிகள் நல்லதல்ல. சிறுவிரல் பருமனுள்ள 6-9 அங்குல நீளமுள்ள குச்சிகளை எடுக்கவும். கணுவில்லாத அதன் பகுதியை நுனியாக இருக்கும்படி வெட்டவும். அந்த முனையை பற்களிடையே வைத்து அழுத்தி மெல்லிய தூரிகை (பிரஷ்)போல் தயாரித்துக்கொள்ளவும் அதனைக் கொண்டு பற்களை மேலும் கீழுமாக, ஒவ்வொரு பல்லாக, எகிறுகளில் சேதம் விளைவிக்காதபடி தேய்க்கவேண்டும்.

குச்சிகளால் பற்களைத் துலக்கக்கூடாத நிலைகள் — தொண்டை எகிறு பல் உதடு அண்ணம் இவைகளில் அழற்சி வீக்கம், வாந்தி, சுவாசத் திணறுதல், கடும் இருமல், உணவு ஜீர்ணமின்மை, பலக்குறைவு மிக்கவன், விக்கல் - மயக்க நோயுள்ளவன் குச்சிகளால் (பிரஷ்களால் கூட) பல் துலக்கக்கூடாது. உமட்டல் உள்ளபோது குச்சியால் தேய்க்க வாந்தி, வயிற்றுப் புரட்டல் அதிகமாகும். புண்கள் அதிகமாகக்கூடும். ஜீர்ணமில்லாதவனுக்கும் பலக்குறைவுள்ளவனுக்கும் வாந்தி உணர்வு மேலிடும்.

தலைவலி, அதிக நாவரட்சி, மதுவருந்தியபின் ஏற்படும் களைப்பு, முகத்தில் ஏற்படும் பக்ஷவாதம், காதுவலி, கண்ணோய், ஜ்வரம், மார்பு வலி, ஹிருதய நோய் உள்ளவர்களும் குச்சிகளால் துலக்குவதைத் தவிர்க்கலாம். அப்போது நல்ல பற்பசை அல்லது பற்பொடிகளைக்கொண்டு துலக்கலாம். அவை பற்றிப் பின்னர் குறிப்பிடுவோம.

சிராத்ததினம் அமாவாசை முதலிய நாட்களில் பற்குச்சிகளைப் பயன்படுத்தாதே எனத் தர்மசாஸ்திரம் கூறும். ரத்தக்கசிவு ஏற்படும் எச்செயலும் அன்னாட்களில் தவிர்க்கத்தக்கவை. கவனக்குறைவால் எகிறுகளில் சேதம் ஏற்பட்டு ரத்தக்கசிவு நேரலாம். அதனால் இந்தத் தடை.

பற்கள்-ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பில் சிறந்த இடம்பெறுபவை

வசீகரமான முகத்தோற்றம், நாவிற்கு அழுத்தமும் திருத்தமுமாய் பேச உதவி, முகக்கட்டு தொய்யாமல் இருத்தல், உடலை வளர்க்கும் உணவை தொண்டை இரைப்பை முதலியவற்றில் செல்வதற்கேற்பக் கூழாக்கித்தருதல் முதலியன இதன் ஆளுகைக்கு உட்பட்ட செயல்கள். உடலில் உள்ள ஒன்பது துவாரங்களில் இரண்டுதான் மலத்துவாரங்கள் எனப் பிரசித்தி(?) பெற்றவை. ஆனால் ஒன்பதும் அழுக்கடையும் இடங்களே. வாய் இவற்றுள் அதிக அழுக்குத் தேங்குமிடம். கசிவு மிகுதியும்

பற்களின் இடையே உள்ள இடுக்குகள், எகிறுகள் பற்களோடு கூடுமிடம் முதலிய இடவசதியும் அழுக்குத் தேங்குவதற்குக் காரணமாகின்றன. அழுக்கு நோயை வரவழைக்க உதவும். பற்களின் உட்பகுதியில் சேரும் நரம்பு மண்டலங்கள் தலையிலுள்ள பல்வேறு உறுப்புகளுடன் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டவை. மேலுக்குப் பாறையாக இருந்தாலும் உள்ளே மென்மைமிக்க நரம்பு மண்டலம். பற்களில் ஏற்படும் நரம்புவலி உடலையே ஆட்டிவைத்துவிடும். பற்களின் ஊத்தை வயிற்றைக் கெடுத்துவிடும். அதனால்தான பற்களைப் பாதுகாப்பதில் இத்தனை சிரத்தை தேவைப் படுகிறது.

பற்களைத் துலக்குவது அதன்மேல் படிந்துள்ள தாம்பூலக்கரை, அழுக்கு, பழுப்பு நிறம் முதலியவற்றைப் போக்குவதற்காக மட்டுமல்ல. உடலினுள் செல்லும் முக்கிய பாதையான முகவாயிற்கு முதல் பாதுகாப்பாளர்கள் பற்கள். அமைப்பில் வெளிப்புறத்தில் மிகச் சிறந்த காங்கிரீட்டைவிடக் கடினமானவை. ஜலமோ வேறு எந்த அமிலமோ க்ஷாரமோ கரைக்க முடியாதபடி தந்தவல்கலம் எனும் எனுமல் கவசம் பாதுகாக்கின்றது. அதன் வழவழப்புக் காரணமாக மேல்புறத்தில் படியும் கரைகளும் பூச்சுகளும் எளிதில் அகற்றப்படக் கூடியவையே. அதனால் பற்களைத் துலக்குவதற்காக மாத்திரம் இத்தனை சிரத்தை காட்ட வேண்டிதில்லை.

முகவாயிலிருந்து ஆரம்பித்து குதவாயில் வரை நீண்ட ஒரு அன்ன கோசத்தின் பல்வேறு பகுதிகளில் கல்லைவிடக் கடினமான பற்கள் ஆரம்பத்திலும், கூழைவிட மிக மென்மையான குடல் உட்சவ்வுகள் கடைசியிலும் உள்ளன. மிக மென்மையான இரைப்பை-குடல் முதலிய பகுதிகளில் செல்லவேண்டிய உணவை அவைகளுக்கேற்றபடி மென்மையாக்கும் முக்கியப் பணி பற்களுக்கு இயற்கையாக அமைந்துள்ளது. பற்களைக் கொண்டு மெல்வதால் கடினத்தன்மை நீக்கப்பட்டு, வாயில் ஊறும் உமிழ் நீரின் உதவியால் நெகிழ்த்தப்பட்டு உட்செல்லும் உணவே எளிதில் ஜீர்ணமாகிறது.

பற்கள் தாவடை எலும்பிலுள்ள உரல் போன்ற குழிகளில் பதிக்கப் பட்டுள்ளன பதிக்கப்பட்ட பற்கள் ஆடாமலிருக்க கோவிலில் தைவ விக்ரஹங்கள் இளகிய அஷ்டபந்தன மருந்து வைத்துக் கிடிக்கப்படுவது போல தசைகளைக்கொண்டு கிடிக்கப்பட்டுள்ளன. இந்தத் தசைகளே எகிறுகள். மிகக் கடினப் பொருளை மெல்லுமபோது அதிர்ச்சி ஏற்படாமல் 'குஷன்' போல இவை பற்களைத் தாங்குகின்றன. மிகவும் உணர்ச்சி உள்ள பற்களின் வேரில் வெளிப்பொருள் ஒன்றும் படாமல் பாதுகாக்கின்றன. இந்த எகிறுகள் காப்பாற்றப்பட்டால்தான் பற்கள் ஆடாமல் நிலைத்து நிற்கும். எகிறுகள் வலிவிழந்தோ, இளைத்தோவிட்டால்

இடுக்குகள் விழுந்து வெளியிலுள்ள அழுக்கு முதலியவை உட்சென்று பற்களின் வேர்களைப் பாதித்துவிடும். ஆகவே பற்களின் ஆரோக்கியம் பெருமளவில் எகிறுகளின் ஆரோக்கியத்தைச் சார்ந்துள்ளது. இதனுல் தான் தினந்தோறும் நாம் பல் துலக்கும்போது எகிறுகளைத் துன்புறுத்தா மல் இருக்கவேண்டியதன் அவசியத்தை வற்புறுத்துகிறது ஆயுர்வேதம்.

முகவாய் எனப்படும் வாய் ஒரு ஊற்றுக்குழி. எப்போதும் கசிந்து கொண்டேயிருக்கும் நீர் ஊற்று அங்குள்ளது இதை போதக கபம்— உமிழ் நீர் என்பர். கபத்தின் தன்மை நிறையப் பெற்றுள்ள திரவம் எத்தனை உரைப்பும் க்ஷாரமும் சூடும் குளிர்ச்சியும் உள்ளவைகளை வாயில் போட்டுக்கொண்டாலும் வாயின் உட்புற ஜவ்வுகளில் புண் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கும் தன்மை உள்ளது. வாயை அடுத்து உணவு தங்குமிடமான இரைப்பையில் உள்ள பித்தத் திரவம் இதற்கு நேர்மாறுன தன்மை-சூடும் வேகவைக்கும் தன்மையும் படைத்தது அந்த அமிலத் திரவத்தின் சக்தியை அதனிடத்திலேயே கட்டுப்படுத்தவே வாயிலுள்ள உமிழ்நீர் எப்போதும் சுரந்துகொண்டேயிருக்கிறது. இது சரியான நிலையிலிருப்ப தாலேயே எகிறுகள் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கின்றன. பற்களும் திட மாக உள்ளன. இந்த உமிழ்நீர் தன் வலிவிழந்தால் இரைப்பையின் புளிப்பு இதில் தாகசும். வாய் நாற்றம், வாய் வேக்காடு, எகிறுகள் வீக்கம், எகிறுகளில் புண், நாக்குப்புண், பற்களின் இடுக்குகளில் காரை படிதல், சீழ் தங்குதல் முதலிய பல நோய்கள் இதனுல் ஏற்படும். அதனுல் தான் உமிழ் நீரின் சக்தியைப் பாதுகாக்கும் எண்ணத்துடன் கசப்பும் துவர்ப்பும் உரைப்பும் மிகுந்த தாவரப் பொருள்களால் பல் துலக்கும் பழக்கத்தை முன்னேர்கள் கையாண்டனர்.

மெந்தால், சுண்ணும்புச் சாக்கட்டி கலந்த பற்பொடிகளைக்கொண்டு பல் தேய்த்தபின் வாய் மிகவும் மொட மொடப்பாக இருப்பதைச் சிலர் வாயாரப் புகழுவர். ஆனுல் வாய்ப் புண்ணையும் எகிறுகளின் பலக் குறைவையும் கிரமமாக வரவேற்கத் தான் தயாராவதை அவர்கள் உணர்வதில்லை. மாவிலை, வேலங்குச்சி, ஆலம் விழுது முதலியவைகளைக் கொண்டு பல் துலக்கும்போது எகிறுகள் கெட்டிப்படுவதுடன் உமிழ்நீர் கோளங்களும் துப்புரவாக்கப்பட்டு மொட மொட வென்றிருக்கும் வாய் பெறும் ஆரோக்கியத்தை மெந்தால் சுண்ணும்புக் கலவையால் பெற முடி வதில்லை. அசேதன (இனர்கானிக்) பொருள்களால் ஏற்படுவதைவிட சேதன (ஆர்கானிக்) பொருள்களால் ஏற்படும் வளர்ச்சி விரும்பத் தக்கது.

இரவு முழுவதும் தூங்கியிருந்தவனுக்கு வாயிலுள்ள உமிழ்நீர் கோளங்களும் சற்று ஓய்வு பெற்றுவிடுவதால் பித்தத்தின் வேகத்தால்

வாய் சற்று உலர்வதும் கசப்பு உணரப்படுவதும் இயற்கையே. கை கால்கள் கழுவி வாய் கொப்பளித்ததுமே உமிழ்நீர் கோளங்கள் தம் வேலையைச் சுறுசுறுப்பாகச் செய்யத் தொடங்குகின்றன. அப்போது துவர்ப்பும் கசப்பும் வாயிலுள்ள கபத்தையும் பித்தத்தையும் அகற்றவும், உரைப்பு அவைகளை நெகிழச் செய்யவும் உதவுகின்றன.

உணவிலுள்ள ருசியை அறிய வாயிலுள்ள இந்த உமிழ்நீர் பெரிதும் உதவுகின்றது. உமிழ்நீர் வற்றிவிட்டால் நாக்கு வரண்டு சுவையை அறிய முடிவதில்லை. சுவையை ஜலத்தின் விசேஷத் தன்மை என்பர் பாரதீய விஞ்ஞானிகள். ஜலத்தின் உதவியில்லாது அதை அறிய முடியாது. உமிழ்நீர் அவ்வகையிலும் உதவிபுரிகிறது. உமிழ் நீரைத் தன் நிலையில் ஆரோக்கியத்துடன் பாதுகாக்கவும் பல் துலக்குவதற்கான ஏற்பாடுகள் உதவவேண்டும். அதனாலேயே கசப்பு, துவர்ப்பு, உரைப்பு சுவைகளாலான பற்பொடி—பசை—குச்சி முதலியவை வேண்டும்.

ஆக, பற்களின் வேர்களில் வெளிப் பொருள் செல்லாதிருப்பதிலும், அவ்விதம் பற்களின் வேர்களைப் பாதுகாக்கவும் பற்களுக்குக் குஷனாகவும் பயன்படும் எகிறுகள் இறுகி வலுவடைவதிலும், பற்களின மேற்கவசம் பழுது அடையாமலிருப்பதிலும், வாயின் உமிழ்நீர் தன் கபத்தன்மை அதிகமாகியோ அல்லது குறைந்தோ ஜீர்ணத்திற்கு இடையூறு விளைவிக்காமலும் புண்கள் ஏற்படாமலும் பாதுகாப்பதிலும் நாம் தினந்தோறும் பல் துலக்குவது பயனளித்து வருகிறதா என்பதைக் கவனித்து வர வேண்டும். அப்போதுதான் பல் துலக்குவதால் ஏற்படும் லாபத்தை அநுபவிக்கலாம்.

இத்தனை பற்பொடிகளும் பற்பசைகளும் பல் பிரஷ்களும் கண்டிராத காலத்தில் உறுதியான பற்களைப் பெற்றிருந்த இந்தியர்கள் இன்று இவ்வளவு வசதி பெற்றிருந்தும் ஏன் 60 சதவிகிதம் சொத்தை—காரை பிடித்த பற்களுடனும், 90 சதவிகிதம் பொதுவான பற்கள் நோயாலும் பீடிக்கப் பெறுகிறார்கள் என்பதையும் தற்போது கவனிப்பது அவசியம். பற்பொடி—பற்பசை இவைகளின் குணக் குறைவா? பல் புருஷ்களின் அமைப்புக் கோளாறு? அல்லது பல் துலக்கும் முறையில் தவறு?

நம் முன்னோர்கள் கையாண்டுவந்த பல பழக்கங்கள் பற்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கப் பெரிதும் உதவின. அவைகளில் முக்கியமானவை - (1) சிற்றுண்டியாயினும் முக்கிய உணவாயினும் உணவேற்கு முன்னும் உண்டதும் நன்கு வாய் கொப்புளித்தல். (2) துவர்ப்பும் கசப்பும் மிக்க பற்துலக்கிகளைப் பயன்படுத்துதல் (3) அதிகமாகச் சிறு தீனி கொள்ளாதிருந்தது (4) மேலும் கீழுமாக ஒவ்வொரு பல்லாகத் தேய்க்க வசதிபெற்றதும் இயற்கையாகவே பற்களுக்கு உறுதி தருவதுமான பற்குச்சிகளை அன்று உபயோகித்து வந்தது.

இன்று பற்கள் அதிகம் நோய்வாய்ப்படக் காரணம்—(1) பிரஷ் களைக்கொண்டு குறுக்கே தேய்ப்பதால் எகிறுகளில் சுருக்கமும் பலவீனமும் ஏற்பட்டு எகிறுகள் சிறுகச் சிறுகப் பின்னடைவதால் பற்களின் வேரில் பாதுகாப்பு குறைந்து நோய்வாய்ப்படுகின்றன. (2) பிஸ்கோத்து, சாக்லேட் முதலிய இனிய பண்டங்களை அதிகம் அடிக்கடி சுவைப்பதும் அதன்பின் உடனுக்குடன் வாய் கழுவாமலிருப்பதும். (3) தித்திப்பும் மெந்தால் முதலிய சில்லிப்பூட்டுவதுமான பொருள்களைக் கொண்டமைந்த பல் துலக்கும் சாதனங்கள். (4) முறைகேடான உணவு முறை.

துவர்ப்பும் கசப்பும் மிக்க பற்பசை, ஒவ்வொரு உணவிற்கும் பானத்திற்கும் பிறகு உடன் வாய்கொப்புளித்தல், ஒவ்வொரு பல்லாக மேலும் கீழுமாகப் பற்களை எகிறுகளைச் சேதப்படுத்தாமல் தேய்த்தல், பற்களைப் பிரஷ் முதலியவற்ருல் தேய்த்தபின் நடுவிரலாலும் மோதிரவிரலாலும் இதமாக எகிறுகளை மேலும் கீழுமாகத் தேய்த்து வலிவடையச் செய்தல், இவை இன்றையப் பழக்கங்களில் செய்யவேண்டிய மாறுதல்கள். "**பற்களைத் துலக்க ஆட்காட்டிவிரலை உபயோகிக்காதே**" என ஆயுர்வேதமும் தர்மசாஸ்திரமும் கூறுகின்றன. ஆட்காட்டிவிரலில் அழுத்தம் அதிகம். அந்த அழுத்தம் பல்துலக்க தேவை இல்லாதது.

பற்களின் ஆரோக்கிய நிலே எது!

பற்கள் ஆரோக்கிய நிலேயில் உள்ளனவா என்ற கேள்விக்குப் பதில்கூற பற்களையும் எகிறுகளையும் பரீக்ஷித்துப் பார்ப்போம்.

(1) வயதிற்கேற்றபடி முளைத்து விழுந்து மறுபடியும் பற்கள் முளைத்து விட்டதாயின் நல்லது.

(2) **வரிசை அமைப்பு** - முத்துமாலே கோர்த்ததுபோல கர்தனகம், கீலகம், சர்வணகம் என்று உருவ வேறுபாடு உள்ள பற்கள் பக்கத்திற்குப் பக்கம் மாருமல் கோணுமல் அமைந்திருப்பது.

(3) **தந்தவல்கம் எனும் பற்களின் மேற்புறத்தின் கடினத் தன்மை** - எந்தக் கடினப் பொருளையும் கூசாமல் கடித்து நொறுக்கக் கூடிய சக்தி இந்தக் கடினத் தன்மையால் ஏற்படுவது.

(4) **வெண்மை** - நல்ல நீரோட்டமுள்ள முத்துப்போன்ற நிறம், தளதளப்பு இவை வெண்மையின் நிறைவைக் காட்டும்.

(5) **வழவழப்பு** - பற்களின்மேல் ஒன்றும் ஒட்டித் தங்காமல் இருப்பதற்கும், தங்கக்கூடிய அழுக்கும் சிறிது தேய்த்தவுடனே விலகி விடுவதற்கும் இந்த வழவழப்பு உதவுகின்றது. பற்களின்மேல் புளிப்பு-தித்திப்பு கலந்த பொருள் சிறிது நேரம் தங்கியிருந்தாலும் சிறிது சிறிதாக

பற்களின் கவசம் பொரபொரவென நொருங்க ஆரம்பித்துவிடும். பற்களின் நிறம் மங்க ஆரம்பித்துவிடும்.

(6) **நெய்ப்பு** - மேலே எண்ணெய் தடவியது போன்ற பூச்சு. இதுவும் அழுக்குத் தங்காமலிருக்கவும் பளபளப்பு குறையாமலிருக்கவும் உதவுகிறது.

(7) **அழுக்கின்மை** - காவி-காரை படிந்திராமல் பாலிஷ் செய்த முத்துப்போன்ற அமைப்பு.

(8) **நோயின்மை** - கூச்சம், சீழ் போன்ற நோய் பற்றுதிருத்தல்.

(9) நடுப்பற்கள் உயர்ந்தும் கடைவாய்ப்பற்கள் சற்று தாழ்ந்தும் இருத்தல்.

இந்த ஒன்பது அம்சங்களிலும் திருப்தியான பதில் கிடைத்தால் பற்கள் நல்ல நிலையிலுள்ளன எனலாம்.

பற்களை இறுகக் கட்டிவைத்திருக்கும் எகிறுகளும் பற்களின் ஆரோக்கியத்தில் முக்கியத்துவம் பெற்றுள்ளபடியால் அதுபற்றியும் சிறிது கவனிக்கவேண்டியிருக்கிறது.

(1) எகிறுகளும் ஏற்றத்தாழ்வில்லாமல் வரிசையாக முத்துக்கள் பவளத்தில் பதித்ததுபோல அமைந்திருப்பது.

(2) **செம்மை** - கருத்தோ, நீலம் பாரித்தோ, வெளுத்தோ காணுமல் நல்ல சிகப்பு நிறம் படைத்திருப்பது.

(3) **நெய்ப்பு** - பற்களின்மேலும் தன்மேலும் சிராய்ப்பும் அழுக்கும் படாமல் உடனுக்குடன் சீர்கேட்டைச் சரியாக்க உதவக்கூடியது.

(4) பற்களின் வேர்களைச் சரியாக மூடியிருப்பது.

இந்த நான்கு அம்சங்களிலும் எகிறுகள் சரியாக இருந்துவிட்டால் நோய்கள் ஏற்படுவதில்லை.

பற்களை ஏன் நோய் அணுகுகிறது?

பற்களை நோய் அணுகுவதற்கு அவை அமைந்துள்ள இடம் சரியாக இல்லாததுதான் காரணம். வாய் சுத்தமாக இருந்தால் பற்கள் சுத்தமாக இருக்கும். வாய் நோயற்றிருந்தால் பற்கள் நோயற்றிருக்கும். வாய் சுத்தமாகவோ நோயற்றோ இருக்க இரைப்பை சுத்தமாகவும் நோயற்றும் இருக்கவேண்டும். பற்களின் சுத்திக்காக பற்களை மட்டும் தேய்த்து

அலம்பினுல் போதாது; வாயையும் வயிற்றையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

பற்களை நேரிடையாக ஒன்றும் அழித்துவிடாது. பற்களின் மேற்புறமுள்ள காங்கிரீட் கவசத்தைத் துர்பலப்படுத்தி பொரபொர என நொறுங்கும் தன்மையுள்ளதாகச் செய்தால் பற்கள் பலவீனப்படுகின்றன. அப்போது பற்களின் உட்புறத்திலுள்ள நரம்பு மண்டலம் எளிதில் பாதிக்கப்படுகின்றது. அல்லது பற்களின் எகிறுகள் தேய்ந்தோ புண்ணுகியோ பற்களின் வேரை நன்கு மூடிப் பாதுகாக்காமல் பலவீனப்படுத்துகின்றன. இந்த இருமுனைத் தாக்குதல்களும் ஏற்படாமல் பாதுகாத்தால் பற்களின் நோய்களையே வராமல் செய்துவிடமுடியும். இவ்விதம் இருமுனைத் தாக்குதல் ஏற்படக் காரணமென்ன என்பதை அறிந்துகொள்வது உசிதம்.

பற்களும் சுவைகளும்

பற்களுக்கும் சுவைகளுக்கும் நெருங்கிய தொடர்புண்டு. பற்களை உணர்வற்ற பகுதியாகக் கருதக்கூடாது. பற்களின் நடுவிலும் அடியிலும் மிக நுண்ணிய உணர்வுள்ள நரம்புகள் உண்டு. ஆகவே நாம் உண்ணும் உணவு பற்களின் பாதுகாப்பில் மிகவும் நெருங்கிய தொடர்புகொண்டுள்ளது. கசப்பு துவர்ப்பு காரம் இந்த மூன்றும் பற்களின் நண்பர்கள். உப்பு அதிகமானுல் சத்துரு. அளவுடனிருந்தால் நண்பன். தித்திப்பும் புளிப்பும் பற்களுடன் அதிகநேரம் தங்கிவிட்டால் சத்துரு.

வாயில் இனிப்பு பட்டவுடன் அதைக் கரைத்துச் சுவையூட்ட உமிழ்நீர் பெருகுகிறது. அளவில் அதிகமானதும் திகட்டிவிடுகிறது. வேறு சுவையுள்ளதையோ ஜலத்தையோ சாப்பிட்டு வாயை மாற்றிக்கொள்ளுகிறோம். இனிப்புள்ள உணவு அதிகநேரம் பற்களிடையே தங்கிவிட்டால் கிருமிகள் தங்குவதற்கும் வளர்வதற்கும் அதுவே உணவாகவும் காரணமாகவும் ஆகிவிடுகிறது. இனிப்பு வாயில் அதிகநேரம் தங்குவது பற்களில் ஊத்தை அதிகமாக முக்கியக் காரணமாகிறது.

நாக்கு நொட்டைபோட்டு ஏற்கும் உப்பும் புளிப்பும் சிறிது நேரத்திற்கு மேல் அதிகம் தங்கினுல் நாக்கில் புண் உண்டாகிறது. எகிறுகளிலும் அழற்சி அதிகமாகி அவை கரைந்துவிடுகின்றன. பற்களில் கூச்சம் காண்கிறது. எகிறுகளின் பிடிப்பு குறைந்து கிரமமாக ஆட்டம் காண்கிறது. ஆகவே குறைந்த அளவில் பற்களிடையே உள்ள காரையையும் ஊத்தையையும் அகற்ற உப்பும் புளிப்பும் உதவும். அதிக உபயோகத்தால் அதிகநேரம் தங்குவதால் எகிறுகளின் தேய்விற்கும் பற்களின் ஆட்டத்திற்கும் பல் நரம்புகளின் வேக்காளத்திற்கும் உப்பும் புளிப்பும் காரணமாகின்றன.

கசப்பும் துவர்ப்பும் காரமும் வாயில் போட்டவுடனேயே அதை உட் செலுத்தும் பணியில் வாயின் ஒவ்வொரு பகுதியும் ஈடுபடுகின்றன. காரத்தால் ஏற்படும் எரிவும் கசப்பிலும் துவர்ப்பிலும் உள்ள வெறுப்பும் அவைகளை வாயில் அதிகநேரம் வைத்துக்கொள்ள அனுமதிப்பதில்லை. அத்துடன் காரமும் கசப்பும் துவர்ப்பும் அதிகநேரம் தங்கினால் நல்லதே. இவை கிருமிகளை வளர அனுமதிப்பதில்லை. பற்களிடையே பிசுபிசுப்பு தேங்குவதைத் தடுப்பதால் ஊத்தை அதிகமாவதில்லை; காரை பிடிப்பதில்லை. வாயில் உள்ள எந்தப்புண்ணும் ஆறுவதற்கு கசப்பும் துவர்ப்பும் உதவுகின்றன. **திக்த: ஸ்வயமரோசிஷ்ணு:, பரம் ருசிப்ரத:** என்று பழமொழி. உணவில் அதிக ருசியைத் தரக்கூடியது கசப்பு பற்களைக் கெட்டிப்படுத்தவும் எகிறுகள் இறுகி நோயற்றிருக்கவும் கசப்பும் துவர்ப்பும் அதிகம் உதவுகின்றன.

பல் சொத்தையும் தித்திப்பும்

தாய்ப்பாலைச் சீக்கிரமே நிறுத்தி மாற்றுணவிற்கு விடப்பெற்றுள்ள சிசுக்கள் பெரும்பாலும் பற்கள் சொத்தை நோயால் பீடிக்கப்பெறுகின்றனர். சமூகத்தில் பொருளாதாரத்தில் பிற்பட்ட மக்களின் குழந்தைகளுக்கு அதிகம் பல் சொத்தை ஏற்படுகிறது. அதற்குக் காரணம் கருத்தரித்த காலத்தில் போஷணையின்மை; நிறைவு பெறாத நிலையிலேயே அகாலப் பிரசவம்; பிறந்தபின் சிசுக்களுக்குப் பாதுகாப்பின்மையால் அடிக்கடி நோய்வாய்ப்பட நேருதல் முதலியவை. அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுதலாலும் புஷ்டிக் குறைவாலும் அடிக்கடி சிணுங்கி அழும் குழந்தைகளைச் சமாளிக்க இனிப்புப் பண்டங்களை வழங்கும் பழக்கமதிகமாகிறது. அப்படியே தாய்ப்பாலை சீக்கிரம் நிறுத்த ஏற்பட்டாலோ, தாயிடம் பாலில்லாதபோதோ, மாற்றுணவுகளான பால்பவுடர் கலவை முதலியவை இயற்கையாகத் தாய்ப்பாலில் காணும் தித்திப்பைவிட அதிகமாக இனிப்புள்ளவை. தாய்ப்பால் இருக்கும்போதே அளவு குறைவதால் மாற்றுணவு கொடுக்க நேரும்போதும், மாற்றுணவில் நாடி நிற்கும் இனிப்பின் சுவை கண்ட சிசு, நடுவே இனிப்பு குறைந்த தாய்ப்பாலைச் சாப்பிடக்கூட மறுப்பதுண்டு. இப்படி உணவிலும் இனிப்பு அதிகம், பின்னர் அழுகையை சமாதானப்படுத்தவும் இனிப்பு என இனிப்பு அதிகமாகி, அந்த இனிப்புள்ள உணவின் சிறுபகுதி வாயிலேயே தங்கிப் புளித்துப் பல்லைக் கெடுத்துவிடுகிறது. இனிப்பான சாக்லேட், பிஸ்கோத்து போன்றவைகள் அதிகமாகச் சாப்பிடும் குழந்தைகளில் 83 சதவிகிதம் சொத்தை நோயால் பீடிக்கப்பெறுகின்றன.

சிறுவர்களுக்கு இனிப்பு அதிகம் வழங்குதல் இந்தியாவில் அதிகம். தமிழ்நாட்டில் மிக அதிகம். பல் சொத்தையும் அதிகம் சிறுவர்களிடையே காண்கிறது. காரணத்தைத் தவிர்க்க முயல்வது அவசியமல்லவா?

ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறை

உமிழ்நீர் - எகிறுகளின் வலிவே பற்களின் வலிவு

பற்களின் வலிவு அவைகளின் மேல் கவசத்தையும் எகிற்றின் வலிவையும் பொறுத்துள்ளது. எகிற்றில் அழுந்தியுள்ள பற்களின் வேரின் மூலம் பற்கள் ஊட்டத்தைப் பெறுகின்றன. எகிறு இறுகி வலிவுடன் இருந்தால்தான் பற்கள் ஆடாது. வலிவுடன் நிற்கும். எகிறு பலவீனப் படப் பல காரணங்கள் :

எப்போதும் எதையேனும் வாயில் போட்டுக் கொரித்துக்கொண் டிருப்பர் சிலர். இதன் சிறு பகுதிகள் பற்களிடையே தங்கும் எதைத் தின்ருலும் வாய் கொப்பளிக்கும் பழக்கம் இருப்பவர்களுக்கு இதனுல் எந்தத் தொந்தரவும் இல்லே. பலருக்கு இந்தப் பழக்கம் இருக்காது. ஜீர்ண காலத்தில் வயிற்றில் சுரக்கும் புளிப்பின் வாடை வாயில உள்ள இனிப்பைப் புளிப்பாக்கிவிடும். புளித்த உணவுப் பகுதி எகிறுகளின் இறுக்கத்தைத் தளர்த்தி நீர்க்கச் செய்துவிடும். பற்களுக்கும் எகிறுக்கும் நடுவே உள்ள இடைவெளி விரிந்து அதில் வாய் மலப்பொருள் தேங்கி அழுகும். அதனுல் எகிறுகளில் அழற்சி மிகும். இப்படி அழற்சியும இடைவெளியும் அதிகமாகி, அதற்கான காரணங்கள் தவிர்க்கப்படா திருக்கும்போது எகிறு சுருங்கித் தளர்ந்து பற்களின் பிடிப்பைத் தளர்த் தும். பற்களிடையே சேர்ந்த அழுக்கு-காரை இறுகி இந்த இடத்தைப் பிடித்துக்கொள்ளும். காரைகளே அகற்றினுல் ரத்தக் கசிவும் பற்களின் ஆட்டமும் அதிகமாகும். இதற்குப் பயந்து பலர் இந்தக் காரைச் சுவற்றை அகற்றவேமாட்டார்கள். காரை சேராமல் பாதுகாப்பது அவசியம். காரை சேர்ந்தால் அதை நீக்கியதும் எகிறு இறுகி அந்த இடைவெளி நிறைந்துவிடும்.

எகிறு பலவீனப்பட மற்ருெரு காரணம், உணவு பெரும்பாலும் மென்மையாக்கப்படுவதாகும் கரும்பு தின்ன அதைக் கடித்து மென்று சுவைத்துச் சாற்றை உறிஞ்சிச் சாப்பிட நாக்கின் மேல்பரப்பிலுள்ள சுவையை உணர்த்தும் கோளங்கள் சுறுசுறுப்படைகின்றன. பற்கள் அழுக்கு நீங்கி பளபளப்புடன் துலங்குகின்றன. கடித்து மெல்லும் போது, தேகப்பயிற்சியால் கைகால்களிலுள்ள தசைகள் வலிவு பெறு வதுபோல், தசைகளாலான எகிறுகள் வலிவடைந்து இறுகுகின்றன. (இந்தப் பயிற்சி முடிந்த பின்னர் வாய் கொப்புளிக்கும் பழக்கம் காணப் படுவதில்லே இதில் கவனம் அவசியம். சிறுவர்களும் பெரியோர்களும் கரும்பு யுத்தம் முடிந்ததும் வாய்கொப்புளித்து விடுங்கள்)

ஆப்பிளா! அதனே ஜூசாக்கிச் சாப்பிடுகின்றனர் ஆரஞ்ஜா! ஜூஸ் பழங்களே ஸாலடாக்கிச் சாப்பிடுவதைவிட பற்களுக்குச் சிறிது பயிற்சி அளிக்கலாமே. கறுக்குமுறுக்கெனச் சாப்பிடும் தின்பண்டங்கள் மறைந்து

வருகின்றன. முற்றிய தேங்காய்த் துண்டை மெல்ல, ஸாவகாசமாக மென்று சுவைத்துக்கொண்டே இருக்க, வாய்ப்புண், எகிற்றில் அழற்சி நீங்கும். எகிறு வலுப்படும் பொருள்விளங்கா உண்டை (பொரிவிளாங் காய் உண்டை என்பர்), சீடை, முறுக்கு இவை இந்தப் பிரிவில் உதவுபவை.

பற்களைச் சுத்தி செய்ய இன்று கிடைக்கும் பற்பசைகளும் பற்பொடி களும் தித்திப்பானவையே. இவை பல்துலக்கப் பயன்பட்டபின் சரியே கொப்பளித்து அகற்றப்படாவிடில் இவையே நோய்க்குக் காரணமாகலாம். சிறுவர்கள் இதன் இனிப்புக்காக இதை விரும்பிப் பயன்படுத்துவதும் அவசரப்பட்டு சரியே வாய்க்கொப்புளிக்காமல் வருவதும் உண்டு. இதிலும் கவனம் தேவை. ஆயுர்வேதம் இவ்விஷயத்தில் ஒரு புதிய விஷ யத்தைக் கூறுகிறது. பற்களைத் துலக்கப் பயன்படும் பசையோ பொடியோ கசப்பும் காரமும் துவர்ப்பும் மிக்கதாக இருககவேண்டும் என்று. வாய்க்குப் பிடித்தமான தித்திப்பை விட்டுக் கசப்பையும் உரைப்பையும் துவர்ப்பையும் அவசியமானதாகக் குறிப்பிடக் காரணம் உண்டு.

அன்ன - பான வகைள், அன்னப்பாதையான மஹாஸ்ரோதஸ் (தொண்டைக் குழியிலிருந்து குதத்துவாரம் வரை உள்ள பகுதி)ஸில் அடையும் ஜீர்ணத்தின் பல நிலைகளில் வாயில் ஊறும் உமிழ் நீருக்குப் பெறும் பொறுப்பு உண்டு.

(1) உமிழ் நீரில் உள்ள பித்த அம்சம் அரிசி முதலியவைகளிலுள்ள மாச்சத்தைச் சர்க்கரையாக மாற்றவல்லது.

(2) உமிழ்நீர் குறைந்தால் வாயும் தொண்டையும் உலர்ந்துவிடும். நாவரட்சியால் நீர்வேட்கை - தாக உணர்வு ஏற்படும். வரண்ட உணவு அதிகம் ஏற்கும்போது இந்நிலையைக் காணலாம். ரத்தத்தின் ஜலாம்சம் கடுமையான பேதி முதலியற்றால் வெளிப்படும்போதும் இந்நிலை ஏற்படும். நாட்பட்ட ஜலதோஷத்தில் சில நிலைகளில் மூக்கடைபட்டு வாயால் மூச்சு விடுபவர் உண்டு. இரவில் இவர்கள் குரட்டைவிட்டுத் தூங்குவதும் உண்டு வாயால் மூச்சு விடுவதால் வாயில் ஊறும் நீர் உலர்ந்து தாகம் அதிகமாகும். இப்படிப்பட்ட சில விசேஷ நிலைகளைத் தவிர பெரும்பாலும் உடலில் நிறைந்துள்ள ஜலாம்சத்தின் நிறை குறை நிலைகளை உணர்த்தும் முக்கியப் பணி இந்த உமிழ்நீருடையதாகும்.

(3) நாக்கிலுள்ள சுவை கோளங்கள் தன்னுடன் மிக நெருங்கி வருபனவற்றின் சுவையைத்தான் அறிய முடியும். இந்த நெருக்கத்தை உமிழ்நீர் ஏற்படுத்தித் தருகிறது. உமிழ்நீர் மெல்லப்பட்ட உணவின் பகுதியைக் கரைத்துச் சுவைக் கோளங்களின்மேல் படச்செய்கிறது.

ரஸபோதனம் என்ற சுவை உணர்வு இதன் மூலமாக நடைபெறுவதால் உமிழ்நீர் போதகம் என்ற கபத்தின் ஸ்தானமாகக் குறிப்பிடப்படு கின்றது

(4) இந்தச் சுவை உணர்வின் எதிர் உணர்வாகவே இரைப்பையில் ஜீர்ணத்திரவங்கள் சுரக்கின்றன. ஆக இரைப்பையில் ஜீர்ணத்திரவம் சீராகச் சுரப்பதற்கும் உமிழ்நீர் காரணமாகிறது.

(5) வாய் தொண்டை முதலிய பகுதிகள் எப்போதும் ஏதேனும் ஒரு பணியில் ஈடுபடவேண்டி வருகிறது. வாய் பேச்சிற்கும் உண்பதற்கும் முக்கிய ஸ்தானம். கர்மேந்திரியம் ஞானேந்திரியம் என்ற இரு துறை களிலும் இதற்குப் பங்கு உண்டு. ஆதலால் அதன் உட்புறம் எப்போதும் நெய்ப்புடன் எளிதில் இயங்கக்கூடியதாக இருக்க நெய்ப்பும் நெகிழ்ச்சியும் உமிழ் நீரால் கிடைக்கிறது. குரலின் மென்மை இதைப் பொறுத்தது. தொண்டை கரகரப்பது உமிழ்நீர் அதிகம் பேச்சால் செலவாகி வாய் வரண்டு விடுவதன் விளைவே.

(6) உண்ணும் உணவு உமிழ் நீரின் ஜலாம்சத்தால் நைந்து, குழைந்து நாக்கால் புரட்டப்பட்டுப் பற்களில் மசிகிறது. இந்த நெகிழ்ச்சியும் குழை வும் ஏற்படுவதால்தான் எளிதில் எந்த உணவையும் தொண்டையைப் பாதிக்காமல் விழுங்க முடிகிறது.

(7) உணவு உண்ணும் நேரம் நீங்கலாக மற்ற நேரங்களில் வாய்ப் பகுதியைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வது உமிழ் நீரின் முக்கியப் பணி யாகும். தங்கியுள்ள உணவுப் பகுதிகளை அழுகவிடாமல் புரட்டி உட் செலுத்தி வாயில் நாற்றமில்லாமல் செய்கிறது. ஜ்வரம் முதலிய தாப நோய் நிலைகளிலும் வயிற்றில் புளிப்பு மிகுந்தபோதும் உமிழ்நீர் வரண்டு விடுவதால் வாய் நாற்றமும் நாக்கில் அழுக்கும் ஏற்படுகிறது

(8) வாயில் பற்பல நோய்க்கிருமிகள் தங்க இடமுண்டு. உணவுப் பகுதிகள் பற்களின் இடுக்குகளில் சேரும்போது இந்த நோய்க்கிருமி களுக்கு உணவுப் பஞ்சமில்லை. இந்தக் கிருமிகள் பற்களின் மேல் கவசத்தை (தந்தவல்கம்-எனமல்) அரித்துவிடும். பற்களைச் சொத்தை (கிருமிதந்தம்) யாக்கும். கிருமிகள் பற்களில் இடுக்கிலுள்ள உணவை உண்ணும்போது விளையும் அமிலம் தந்தவல்கத்திலுள்ள சுண்ணாம்புச் சத்துடன் சேர்ந்து ஏற்படும் புதிய கலவையே காரை தந்தவல்கம் சுண்ணாம்புச் சத்தை இழந்ததும் பற்கள் நொறுங்கிவிடுகின்றன. இப்படி எல்லாம் நேராமல் வாயைத் தூய்மையாக்கும் பணி உமிழ்நீருடையது.

(9) வெகுவேகமாக ஓடி வருகிறோம். உட்சூடு அதிகமாகிறது. களைப்பு மிகும்போது வாயால் மூச்சு விடுகிறோம். உமிழ்நீருடன் கலந்து மூச்சு உள்ளிழுக்கப்பெறும்போது உட்சூடு தணிகிறது.

(10) நோய்களின் கடுமையான சில நிலைகளில் நாக்கு வழியே விஷமாக்கப்பெற்ற மலங்கள் வாய் வழியே வெளியேற்றப்பெறுவதைக் காணலாம். விருக்க (கிட்னி) நோய்களில் யூரியா, அக்ன்யாசய (பாங்க்ரியாஸ்) நோய்களில் சர்க்கரை, காரீய விஷயத்தில் கந்தகமும் சுண்ணும்பும் உமிழ்நீரின் மூலம் வெளியேருவதைச் சோதனைகள் மூலம் அறியலாம். பித்த நோய்களில் பித்தத்தின் அம்சம் உமிழ்நீர் மூலம் வெளியாகி வாய் கசப்பதைக் காணலாம். சிலசமயம் மஞ்சள் படிவதும் இத்தகைய நோய்நிலைகளைக் குறிப்பிடுவதாக அமையும். க்ளுகோஸ் ஊசி ஏற்றியதும் நாக்கில் இந்தத் தித்திப்பை அறியலாம். ரத்தத்தில் அதிக அளவு சர்க்கரை அம்சம் சேர்ந்துள்ளதை இது குறிக்கும்.

உமிழ் நீரின் இத்தகைய பல பணிகளைக் கவனித்துத்தான் ஆயுர் வேதம் கசப்பு துவர்ப்பு உரைப்பு மிக்க பற்பசைகளையோ பற்பொடியையோ உபயோகிக்கச் சொல்கிறது. **பற்களைச் சுத்தம் செய்வது என்ற லக்ஷ்யம் மட்டும் போதாது.** உமிழ் நீரைச் சுத்தம் செய்வதும் அதன் கோளங்களுக்குச் சுறுசுறுப்பும் புத்துயிரும் அளிப்பதும், உண்ணும்போதும் பிறகும் ஏற்பட்டுள்ள சுவைக் கோளங்கள் உமிழ்நீர் களுக்கும் ஏற்படும் அழற்சியை நீக்குவதும் பற்கள் துலக்கும்போது கவனிக்கப்பெறவேண்டும்.

துவர்ப்பு புண்ணை ஆற்றும். கசப்பு அயர்வைப் போக்கும். அதிக அளவில் சுரப்பதையும் அழற்சியையும் போக்கும். உரைப்பு சுவைக் கோளங்களையும் உமிழ்நீர்க் கோளங்களையும் தூண்டும் வாயில் ஏற்படக்கூடிய இனிப்பு-புளிப்பாக மாறும் நிலையை இது மாற்றி மறுபடியும் இனிப்பான இயற்கையான உமிழ்நீர் சுரக்க வழிசெய்யும். புளிப்பான தயிரிருந்த பானையில் பால்விட்டுப் புரைகுத்தும்போது மறுபடியும் புளிப்பு மிகுந்த தயிரே கிடைக்கும். இனிக்கும் தயிர் கிடைக்காது இனிப்பான தயிர் கிடைக்கப் பானையில் புளிப்பின் லவலேசமும் இல்லாதபடி சுத்தம் செய்வது அவசியம். அப்படியே புளித்து நாறும் வாய்க்கு, அந்தப் புளிப்பின் அடிப்படையே மாறும் வகையில் கசப்பும் துவர்ப்பும் தூய்மை தரக்கூடியவை வரட்சி தரும் சுவையானதால், பிசிபிசிப்பால் ஒட்டிக் கொள்ளக்கூடிய உணவுப் பகுதிகள் பிசிபிசிப்பு குறைவதால் இடுக்குகளி லிருந்து விடுபட்டு எளிதில் வெளியாகும். வாய் மொரமொர என்றிருக்கும். புது உணவை விருப்பத்துடன் ஏற்கும்.

அழற்சி நீங்கிச் சுறுசுறுப்புடன் இயங்கும் உமிழ்நீர் கோளங்களும் சுவைக் கோளங்களும் உணவில் ருசியையும் ஜீர்ணத்தையும் அளிக்கும். இரைப்பையில் ஜீர்ணத்திரவங்களை நன்கு தூண்டிவிடும்.

மற்றொன்றும் கவனிக்கத்தக்கது. பொதுவாகப் பற்களைத் துலக்க இந்த மூன்று சுவைகளை முக்கியமாகக் குறிப்பிட்ட ஆயுர்வேதம் மற்ற சுவைகளுள்ள பற்பசைகளையோ பற்பொடியையோ உபயோகிக்கக்கூடா தெனச் சட்டமியற்றவில்லை. இரைப்பையில் ஜீர்ணத்திரவக் குறைவால் பசி மந்தித்து உண்ட உணவு ஜீர்ணமாகாத நிலையில் பற்களைத் துலக்கும் போது இந்த மூன்று சுவைகளைவிட புளிப்பும் உப்பும் கலந்தவை பல் துலக்க நல்லது. கசப்பும் துவர்ப்பும் வாந்தி வெகுட்டலுக்கு இடமளிக்கும். வாய் உலர்ந்து புண் அதிகமான நிலையில் இனிப்பே அதிகம் நல்லது. கசப்பும் துவர்ப்பும் மேலும் வரட்சியையும் புண்ணையும் அதிகமாக்கும். இப்படிப் பெரும்பாலும் கசப்பையும் உரைப்பையும் துவர்ப்பையும் அதிக அளவில் பெற்ற பல் துலக்கும் சாதனத்தில் சமயத்திற்கேற்றபடி தித்திப் பையோ உப்பையோ சேர்த்து உபயோகிப்பதும் நல்லதே. தித்திப்பிற்குத் தேனைச் சேர்த்துக் குழப்பித் தேய்ப்பது, உப்பிற்கு இந்துப்பையும் கடலுப் பையும் சேர்த்துக்கொள்வது, வேக்காளம் புண் அதிகம் உள்ள நிலையில் நல்லெண்ணெய் – தேங்காய்ப்பால், எள்ளுத் தூள் சேர்ப்பது; இப்படி நிலைக்கேற்றபடி பல்துலக்கும் சாதனத்தை அமைத்துக்கொள்ளக் கூறுகிறது.

தேன் நல்ல புண் ஆற்றும் மருந்து. துவர்ப்புள்ளபடியால் தூய்மை யையும் தரும். எள் புண்ணை ஆற்றும். நல்லெண்ணெய் புண்ணையும் ஆற்றும். அழுக்கு தங்கவிடாது. காரையைக் கரைக்கும். புளிப்பை மாற்றும். தனித்து நல்லெண்ணெய் விட்டுக் கொப்பளிப்பது, எள்ளை மென்று வெகுநேரம் வாயில் வைத்திருந்து பிறகு உமிழ்ந்து கொப்புளிப் பது இவை சில சிறந்த உபாயங்கள்.

முன் பற்களை நடுவிரல், மோதிர விரல்களாலும், கடைவாய்ப் பற் களைக் கட்டை விரலாலும் தேய்ப்பது நல்லது. ஆள்காட்டி விரல் நல்ல தல்ல என்று சில ஆசார நூல்கள் கூறும். குறுக்காக விரலைவிட்டுத் தேய்ப்பது நல்லதல்ல. மேலும் கீழுமாகத் தேய்ப்பதுதான் நல்லது என அவை கூறும். இன்றைய பிரஷ்களின் அமைப்பும் குறுக்காகத் தேய்க்கத் தான் அமைந்துள்ளன. ஆனால் அறிஞர்களின் அறிவுரையோ மேலும் கீழுமாகத் தேய்ப்பதையே வற்புறுத்துகின்றன.

ஒரு தடவை உபயோகித்த குச்சியை மறுபடி உபயோகிக்காதே என்கிறது ஆயுர்வேதம். இது ஆலம் விழுதிற்கும் வேலங் குச்சிக்கும் தான் பொருந்தும். பிரஷ் இப்படி தினம் ஒன்று உபயோகிக்க இயலாது. 1-2 மாதத்திற்கு ஒரு தடவை பிரஷ் புதிதாக வைத்துக்கொள்வது நல்ல தென அறிஞர்கள் கூறுகிறார்கள். பிரஷ் நார்களின் அடியில் புலப்பட்டும்

புலப்படாமலும் இருக்கும் அழுக்கே வாய் நோய்க்குக் காரணமாகலாம் என்பதே அதன் கருத்து.

எல்லோரும் பற்களின் வெளிப்புறத்தைத் தேய்க்கக்கூடும். நாக்குப் புரளும் பற்களின் உட்புறத்தை அதில் மேல் வரிசைகளின் உட்புறத்தைத் தேய்ப்பது மிக அரிது. அங்குதான் அதிக அளவில் காரையும் சீழும் படியும். நாக்குப் புண் பெரும்பாலும் இங்கு தங்கும் அழுக்கால் விளையக் கூடியது. இதைத் தேய்ப்பதிலும் கவனம் தேவை.

பற்களைத் தேய்ப்பதைப்போல் பலமடங்கு பல் தேய்த்த பின்னரும் பிறகும் அடிக்கடியும் வாய்கொப்பளிக்கும் பழக்கம் தேவை. இதையும் சாஸ்திரத்திற்காகச் செய்யாமல் வாயின் தூய்மையை மனதிற்கொண்டு பொறுமையுடன் செய்வது அவசியம்.

பற்பசை - பற்பொடி - முறைகள்

1. **தேஜோவத்யாதி மஞ்சனம்** (பற்பசை) — வாலுளுவை 50 கிராம்; சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி வகைக்கு 2 கிராம்; இந்துப்பு 2 கிராம் இவைகளை நுண்ணிய தூளாக்கிக்கொள்ளவும். தேனும் நல்லெண் ணெய்யும் 15-15 மிலி லிடர் அளவு கலந்து குழப்பிக்கொளளவும். இநதப் பற்பசையைக்கொண்டு பற்குச்சிகளில் தேய்த்தோ விரல்களில் தேய்த்தோ பற்களைத் துலக்கவும். உணவில் ருசி ஏற்படும். வாயில் நாற்றம், புண், எரிச்சல் நீங்கும். வாய் சுத்தமாகத் திகழும். சுவைகளை நன்கு பிரித் தறியலாம். பற்களின் பழுப்பு நிறம் மாறும்.

2. **யவாதி சூர்ணம்** — யவை (கோதுமை, பார்லி வகையைச் சேர்ந்த தானியம்) இதனைச் சட்டியிலிட்டு வறுத்துத் தூளாக்கிக்கொள் ளவும். யவை கிடைக்காதவிடத்தில் வாலுள்ள சம்பா கோதுமையையும் கருக்கிக்கொள்ளலாம். இந்தக் கரியே தனித்துப் பற்களைத் துலக்க நல்லது. பற்களில் வெண்மை பளிச்சிடும். பழுப்பு நிறம் மாறும். அழுக்குச் சேராது. இந்த யவைக்கரி 100 கிராம், இந்துப்பு 10 கிராம், கிராம்புத்தூள் 10 கிராம், லவங்கப்பட்டைத்தூள் 10 கிராம் (வகைக்கு 5 கிராம் அளவில் இந்துப்பு முதலியவற்றைச் சேர்ப்பதும் உண்டு) இதனைச் சேர்த்து உபயோகிக்க சிறந்த பற்பொடியாகும்.

உமியைக் கரியாக்கி அதைக்கொண்டு பல்துலக்குவது உண்டு. உமிக்கரி பற்களில் ஒட்டிக்கொள்ளக்கூடிய அன்னப்பகுதிகளின் பிசுபிசுப்பைக் குறைக்கும். அதனுல் பற்களிலுள்ள அழுக்கு எளிதில் அகற்றப்படும். முன்சொன்ன யவாதி சூர்ணத்தில் உமிக்கரியை மெல்லிய தூளாக்கிச் சம அளவு சேர்த்துக்கொள்ளலாம் – சிக்கனத்துக்காக.

3. பூயதந்தக்ஷாரம் — பற்களில் சீழ், எகிறுகளில் அழற்சி, தடிப்பு முதலியவற்றில் மிகச் சிறந்த பற்பொடி. இதனை **பல்லாதகாதி தந்தமஞ்சனம்** என்று வடநாட்டு ஆயுர்வேத மருந்து விற்பனையாளர்கள் கூறுவர். இதனைத் தயாரிப்பது சிரமம். மருந்து உற்பத்தியில் தேர்ந்த வைத்தியர்களைக்கொண்டு இதனைத் தயாரித்துக்கொள்ளலாம். **செய்முறை** — சுத்தி செய்த சேங்கொட்டை 300 கிராம், துவரம்பருப்பு 300 கிராம், வாதாம்கொட்டை மேல்ஓடு 200 கிராம், நெல்லிமுள்ளி தான்றிக்காய் தோல் 200 கிராம். இவைகளை ஒரு மண்சட்டியினுள் போட்டு மடக்கால் மூடி, சட்டி-மடக்குகளின் சேர்வாயை ஈரக்களிமண் பூசிய துணிகொண்டு சுற்றித் தேய்த்துச் சீல் செய்துவிடவும். இதை அடுப்பிலேற்றிச் சட்டியின் அடிப்புறம் சிவக்கும் வரை – அதாவது சுமார் ஒருமணி நேரம் எரித்தபின் தானே ஆறும்படி கீழே இறக்கிவைத்து விடவும். நன்கு ஆறிய பின்னர் மூடியைத் திறக்கவும். (முன்னதாகச் சூட்டுடனிருக்கும்போது திறந்தால் நீர்த்துச் சாம்பலாகிவிடும். அது நல்லதல்ல) இந்தக் கரி 6 பங்கு; வசம்பு, வாசனைகோஷ்டம், கிராம்பு, அக்கரகாரம், இந்துப்பு, கற்பூரம் (பூச்சூடம்), இவை வகைக்கு 1 பங்கு; சூடத்தைத் தவிர மற்றவற்றை இடித்துத் தூளாக்கிக்கொண்டு பின் சூடத்தைப் பொடித்துக் கலக்கி வைத்துக்கொள்ளவும். பல்லில் சீழ், இரத்தம், வலி, கட்டி முதலிய பல நோய்கள் குணமாகும். (திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன் பிரைவேட் லிமிடெட் ஸ்தாபனத்தார் இதனைத் தயாரிக்கின்றனர்)

4. திரிபலாதி சூர்ணம்-(பற்பொடி) கடுக்காய்த்தோல், தான்றிக் காய்த்தோல், நெல்லிமுள்ளி, கற்பூரம், சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி வகைக்கு 10 கிராம், ஏலக்காய், கிராம்பு, லவங்கப்பட்டை, லவங்கப்பத்திரி, மாசிக் காய், ஜாதிக்காய் வகைக்கு 5 கிராம். யவைக்கரி, கோதுமைக்கரி, அல்லது உமிக்கரி 100 கிராம். இவைகளைத் தூள்செய்துகொள்ளவும். பற்களில் சீழ், துர்நாற்றம் முதலியவை அகலும்.

5. கங்கோலாதி சூர்ணம் — (பற்பொடி பசை) வால்மிளகு, சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஏலரிசி, லவங்கப்பட்டை, லவங்கப்பத்திரி, இந்துப்பு வகைக்கு 20 கிராம். இதனைச் சூர்ணமாக்கிக் குச்சி அல்லது பிரஷ்ஷால் தோய்த்துத் தேய்க்கலாம். அல்லது இந்தச் சூர்ணத்துடன் 20 மிலிலிடர் தேனும் 20 மிலிலிடர் நல்லெண்ணெய்யும் சேர்த்துப் பசையாக்கி அதனைக் குச்சி அல்லது பிரஷ்ஷால் தோய்த்துத் தேய்க்கலாம்.

6. ஏலாதி சூர்ணம்—(பற்பொடி பசை) வால்மிளகு, கடுக்காய், ஏலரிசி, மஞ்சிட்டி, கடுகரோகிணி, கோரைக்கிழங்கு, வட்டத்திருப்பி, வாலுளுவை, லோத்திரப்பட்டை, மரமஞ்சள், வாஸனைகோஷ்டம் இவை

வகைக்கு 20 கிராம். இவற்றைத் தூளாக்கிப் பொடியாகவோ பசை யாகவோ உபயோகிக்கலாம்,

7. **தந்தலேபினி**—(பற்பசை) கிராம்பு, வெண்கோஷ்டம், கடுக் காய்த்தோல், நெல்லிக்காய்த்தோல், தான்றிக்காய்த்தோல், ஏலரிசி, லவங்கப்பட்டை, லவங்கப்பத்திரி, மிளகு, சுக்கு. திப்பிலி வகைக்கு 10 கிராம், சாக்கட்டி 100 கிராம். இவைகளைச் சூர்ணம்செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். அவ்வப்போது தேன் சேர்த்துக் குழப்பித் தேய்க்கலாம். அல்லது 10-15 நாட்களுக்குள்ள அளவிற்குத் தேன் சேர்த்தும் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

சாக்கட்டி (chalk) கடையில் கிடைக்கும் மருந்துச் சரக்கு. இதனை இடித்துத் தூளாக்கி ஜலத்தில் கரைத்துத் துணியில் வடிகட்டவும். தெளிந்ததும் ஜலத்தை அகற்றிக் கீழ் உள்ள கூழை வெயிலில் உலர்த்தி எடுத்துக்கொள்ளவும். இதில் தேனுக்குப்பதில் கிளிஸரின் சேர்க்கலாம். புலால் உணவு சேர்க்க விரும்பாதவர் கிளிஸரினைத் தவிர்க்கலாம். (இன்று பற்பசைகள் அனைத்தும் கிளிஸரினில் தயாராகுபவையே.)

8. **தந்தசூர்ணம்** — சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி. கிராம்பு, லவங்கப் பட்டை, கோரைக்கிழங்கு, கத்தக்காம்பு, கடுக்காய்த்தோல், நெல்லிக் காய்த்தோல், தான்றிக்காய்த்தோல், வெண்கோஷ்டம், ஓமம். அக்கிர காரம், வசம்பு, அதிமதுரம், பாக்குக்கரி, வெங்காரம், படிக்காரம், இந்த 18ம் வகைக்கு 10 கிராம், கடல் உப்பு 15 கிராம், இந்துப்பு 15 கிராம், சாக்கட்டி (முன் யோகத்தில் செய்ததுபோல் சுத்தமாக்கியது) 420 கிராம் கட்டிச்சூடம் 15 கிராம். வெங்காரத்தையும் படிக்காரத்தையும் மண்சட்டி யிலிட்டு வறுக்க நீர்த்துப் பொரிந்துவிடும். பிறகு இதில் சேர்த்துக் கொள்ளவும். பாக்கைச் சட்டியிலிட்டு வறுக்கக் கரியாகும். கர்பூரத் தையும் சாக்கட்டியையும் தவிர மற்றவற்றை இடித்துச் சலித்துக் கர்பூரத் தையும் சாக்கட்டியையும் சேர்த்துக் கலந்துகொள்ளவும். இதனையும் தேன் அல்லது கிளிஸரின் சேர்த்துப் பசையாக்கிக்கொள்ளலாம். பற் பொடியாகவும் பயன்படுத்தலாம்.

9. **வஜ்ரதந்த தைலம்**—ஆலம்பட்டை, அத்திப்பட்டை, மகிழம் பட்டை, கருவேலம்பட்டை இவைகளைப் பச்சையாகக் கொணர்ந்து வகைக்கு 25 கிராம் எடுத்து அம்மியிலிட்டு ஜலம்விட்டு நன்கு அரைத்து விழுதாக்கி 800 மிலிலிடர் நல்லெண்ணெய்யில் குழப்பி அதில் 3 லிட்டர் ஜலம் விட்டுக் காய்ச்சவும். ஜலம் முழுவதும் சுண்டியதும் இறக்கி எண் ணெய்யை வடிகட்டிக் கொள்ளவும். ஆறியதும் அதில் பச்சைக்கர்பூரம் 2 கிராம் பொடித்துக் கலக்கிக்கொள்ளவும். இதில் ஒரு ஸ்பூன் அளவு

வாயில் ஊற்றிக் கொப்புளிக்க எகிறுகள் வலிவடையும். பற்கள் நிலைத்து ஆடாமல் நிற்கும். பற்களின் பழுப்புநிறம் மாறும்.

அரிமேதாதி தைலம் என்ற தைலமும் இப்படி கண்டுஷமாக உப யோகிக்கச் சிறந்தது.

வாப்பாதி மஞ்ஜனம்—வாஸனை கோஷ்டம், கடுக்காய்த்தோல், நெல்லிமுள்ளி, தான்றிக்காய்த்தோல், ஏலரிசி, லவங்கப்பட்டை, லவங்கப் பத்திரி, மிளகு, திப்பிலி, சுக்கு இவை வகைக்கு 20 கிராம் சேர்த்துத் தூள் செய்து தேன் சேர்த்துப் பற்பசையாகவோ தனித்துப் பற்பொடி யாகவோ உபயோகிக்கலாம். வாக்படர் தரும் சிறந்த பற்பசையோகம் இது.

பற்களையும் எகிறுகளையும் பாதுகாக்கச் சில எளிய முறைகள்

(1) எள்ளைத் தூள் செய்து நெய்யும் தேனும் சேர்த்துக் குழப்பி அதனைப் பற்களின்மேலும் எகிறுகளின்மேலும் இதமாகத் தடவித் தேய்த்துத் துப்பியபின் இளஞ்சூடான வென்னீர்விட்டுக் கொப்பளித்துத் துப்பவும். பிறகு அந்த எள்ளுத்தூள் கலவையை வாயிலிட்டு 10-15 நிமிடங்கள் வரை அடக்கியிருந்து, உமிழ்நீருடன் கலந்து நெகிழ்ந்த அந்தக் கலவையைக் கொப்பளித்துத் துப்பியபின், ஜலம்விட்டு மறுபடியும் கொப்பளித்துத் துப்பவும். வாய், எகிறு, தொண்டை முதலிய இடங்களில் அழற்சி, புண், எரிவு குணமாகும்.

(2) தினமும் சுத்தமான நல்லெண்ணெய்யை 1-2 ஸ்பூன் அளவு வாயிலிட்டு நன்கு கொப்பளிக்கவும். வாயில் உமிழ்நீர் நிரம்பியதும் துப்பிவிடவும். பிறகு வென்னீர் விட்டுக் கொப்பளிக்கவும். வாயில் நாற்றம், சீழ், எகிறு வீக்கம், பல்கூச்சம், நாக்குப்புண், அண்ணத்தில் புண் இவை ஆறும். தாடைப்பூட்டுகளுக்கு வலிவு ஏற்படும். குரல் தெளிவாக மென்மையுடன் இருக்கும். கன்னங்கள் பூரித்து முகம் உருண்டையாகப் புஷ்டியுடன் இருக்கும். சுவை அறிவு தெளிவாகும். உணவில் ருசி ஏற்படும். தொண்டை, வாய் உலராது. உதடு வெடிக்காது. பற்கள் தேயாது. பற்களில் காரை படியாது. எகிறுகளில் பற்களின் வேர் கெட்டிப்படும். பற்கள் ஆடாது. புளிப்பு பட்டவுடன் கூசுவது நிற்கும். கடினமான பொருளைக் கடித்து மெல்லலாம்.

हन्वोर्बलं स्वरबलं वदनोपचयः परः ।
स्यात्परं च रसज्ञानं अन्ने च रुचिरुत्तमा ॥
न चास्य कण्ठशोषः स्यात् नौष्ठयोः स्फुटनाद्भयम् ।
न च दन्ताः क्षयं यान्ति दृढमूला भवन्ति च ॥

ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறை

न शूल्यन्ते न चाम्लेन हृष्यन्ते भक्षयन्ति च ।
परानपि खरान् भक्ष्यान् तैलगण्डूषधारणात् ।।

என்கிறார் சரகர்.

(3) உமிக்கரி 8 பங்கு, கருவேலம்பட்டை 2 பங்கு, உப்பு அல்லது இந்துப்பு ½ பங்கு. இவைகளைத் தூளாக்கிச் சேர்த்துப் பற்பொடியாக்கி உபயோகிக்கலாம். வாய் நாற்றமகலும். எகிறு வலிவடையும்.

(4) உமிக்கரி அல்லது ஜலத்தில் கரைத்தெடுத்துக் காயவைத்த சாம்பல் 100 கிராம்; கிராம்பு, வால்மிளகு, லவங்கப்பட்டை, வாஸனை கோஷ்டம் வகைக்கு 5 கிராம்; கற்பூரம் 2 கிராம். இவைகளை நன்கு தூளாக்கிக்கொள்ளலாம்.

நெல் உமியைக் கருக்கிக் கரியாக்கிக்கொள்ளவும். பசுவின் சாணத்தை மண், வைக்கோல் கூளம் முதலியவை சேராமல் தனித்தெடுத்து வில்லைதட்டி உலர்த்திச் சாம்பலாக்கிக்கொள்ளவும். (வைக்கோல் கூளம் சேர்ந்த சாணத்தை எரித்தெடுத்தால் கடும் காரமாகி வாய்வேகச் செய்யும்) அதை ஜலத்தில் கரைத்துத் துணியில் வடிகட்டிக்கொண்டு சாம்பல் கலந்த நீரைத் தெளியவைத்து, மேல் உள்ள தெளிந்த நீரை அகற்றி கீழ் உள்ள சாம்பலை வெயிலில் உலர்த்தி எடுத்துக்கொள்ளலாம். இந்தச் சாம்பலும் உமிக்கரியுமே ஏழையின் பற்பொடியாகும்.

(5) மற்றொரு பற்பசை — செங்கல்லை ஜலம் விட்டரைத்து உபயோகிப்பதே. புதிய செங்கல்லை நனைத்துச் சுத்தமான இடத்தில் ஜலம் விட்டு உறைத்து அந்த விழுதைக்கொண்டு பல் துலக்குவது காரை, ஊத்தை, நாற்றம் முதலியவைகளைப் போக்கும். இவற்றை உபயோகிக்கும்போது எகிறு புண்ணாகாதவாறு தேய்ப்பதும் சுத்தமான முறையில் உபயோகிப்பதும் கவனத்திற்குரியது.

(6) **எகிறுகளில் சீழும் வேக்காளமும்** — இந்நிலை தொடர்ந்திருக்குமானால் அந்த அளவிற்குக் குடலிலும் இரைப்பையிலும் வேக்காளம் இருக்கக்கூடும். உணவுக் கட்டுப்பாட்டினாலும் அதற்கான மருத்துவத்தாலும்தான் இதனைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். அடிக்கடி வென்னீரில் இந்துப்பு அல்லது சாதா உப்பு போட்டுக் கொப்பளிக்கவும்.

வெள்ளருகுவேரை (வெள்ளெருக்கு அல்ல. இது ஒரு குத்துச்செடி) வேருடன் பிடுங்கி ஜலத்தில் அலம்பி நசுக்கி ஒரு பிடியளவுள்ள தழைக்கு அரை லிட்டர் ஜலம்விட்டு நன்கு கஷாயமாக்கி வடிகட்டி அதில் 2 ஸ்பூன் தேன்விட்டுக் கொப்புளிக்கவும். சீழ் எளிதில் கரைந்து வெளியாகும். புண் ஆறும். எகிறு இறுகிக் கெட்டியாகும்.

வெள்ளருகு வேருடன் கருவேலம் தழையையும் சேர்த்துக் கஷாய மிட்டுக் கொப்புளித்துக் கொள்ளலாம்.

அதிமதுரம் 100 கிராம் அளவு இடித்து வைத்துக்கொள்ளவும். அதில் 10 கிராம் எடுத்து 300 மிலிலிடர் ஜலத்திலிட்டு 150 மிலிலிடர் மீதமாகக் கஷாயமிட்டு வடிகட்டிக்கொள்ளவும். அதில் மாசிக்காய்த்தூள் ஒரு கிராம், கத்தக்காம்பு ஒரு கிராம், தேன் ஒரு அவுன்ஸ் இவற்றைச்சேர்த்து வாய் நிறைய விட்டுக்கொண்டு கள கள என தொண்டைவரை இந்தத் திரவம் படும்படி அண்ணாந்து நின்று கொப்புளித்துத் துப்பவும். இப்படி 10 தினம் செய்யத் தீராத வாய்ப்புண், எகிறுகளில் சீழ், எகிறு தடிப்பு, பல்லாட்டம் இவை குறையும்.

பல் துலக்கும் வேளைகள்

"ப்ராத: புக்த்வாச" என்றார் வாக்படர். காலை துயில் எழுந்த வுடனும், ஒவ்வொரு உணவுக்குப் பின்னும் பற்களைத் துலக்கவேண்டும். "த்வௌ காலௌ தந்த பவனம்" என்று மற்றொரு குறிப்பும் உண்டு. காலையில் தூங்கி எழுந்ததும் இரவு படுக்குமுன்னரும் பல்துலக்க வேண்டும்.

தாம்பூலம் போட்டுக்கொள்பவர் தாம்பூலம் தரித்தபின் உடன் வாய் கொப்புளித்துப் பற்களைக் குழப்பி அலம்பித் தேய்க்கவேண்டும். இரவு தாம்பூலம் தரித்தால் முறைப்படிப் பற்களைத் துலக்கிய பின்னரே படுக்கைக்குச் செல்லவேண்டும்.

தர்மசாஸ்திரங்கள் சில நியமங்களைக் கூறுகின்றன. அவையாவன — (1) குந்தி உட்கார்ந்துகொண்டு (குக்குடாஸனத்தில் அமர்ந்து) பற்களைத் துலக்கவும். (பற்களைத் துலக்கும்போதும் நாவழிக்கும்போதும் இரைப் பையும் குடலும் மேலெழும் உணர்ச்சி ஏற்படும். குந்தி உட்கார்ந்தால் அந்த எழுச்சி கட்டுக்குள் அடங்கியிருக்கும். (2) நின்றுகொண்டும் நடமாடிக்கொண்டும் தலையில் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டும் பல் துலக்காதே. ஆறு குளம் முதலிய நீர்த்தேக்கத்தின் கரைகளில் அமர்ந்தும் நீர்நிலைகளில் நின்றும் பல் துலக்காதே. (நீர்நிலைகளின் தூய் மையைக் கெடுக்காதே.) (3) பல்துலக்காமல் செய்யும் எந்தச் செயலும் பயனற்றது. இவை வைத்ய சாஸ்திரத்திற்கும் பொருந்துபவையே.

நாக்கு சுரண்டுதல்

நாக்கின் உட்பகுதியில் - நாக்கு கிளம்புமிடத்தில் அழுக்கு படிந் திருக்கும். இரவில் தூங்கும்போது இரைப்பையிலிருந்து ஜீர்ணகாலத்தில் எதிர்த்து மேல்நோக்கி வந்த பித்தத் திரவம் நாக்கின்மேல் தங்கிப் படிந் திருக்கும். அதனால் நாக்குத் தடித்துச் சிலர் வாயால் மூச்சுவிடுவதுபோல்

வாய் திறந்து தூங்குவர். அதனால் நாக்கு உலர்ந்து, மேல்பூச்சு காய்ந்து எளிதில் அகலாதவாறு ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும். இதனை அகற்ற மாவிலையின் நரம்பு, வேம்பின் ஆர்க்கு இவைகளால் நாக்கைப் புண்படாமல் வழித்துவிடுவர். வசதி உள்ளவர் தங்கத்திலும் வெள்ளியிலும் நாக்குச் சுரண்டிகளை வைத்திருப்பர். ஈயம் பூசிய பித்தளைத் தகடுகளைக் கொண்டும் நாக்குச் சுரண்டியை வைத்திருப்பர். மிகவும் மழுங்கியதாக இல்லாமல் நாக்கையும் புண்படுத்தாமலிருக்கும்படி இதனைத் தயாரித்துக் கொள்ளவேண்டும். இதனால் நாக்கின் தடிப்பு குறையும். ருசி உணர்வு கூடும். வாய் நாற்றமகலும்.

जिह्वामूलगतं यच्च मलमुच्छ्वासरोधि च ।
दौर्गन्ध्यं भजते तेन तस्मात् जिह्वां विनिर्लिखेत् ।।
तेनास्यमलवैरस्यगन्धा जिह्वास्यदन्तजाः ।
नश्यन्ति रुचिवैशद्यं लघुना च भवन्ति हि ।।

என்பது இதற்கான ஆயுர்வேத ஸூத்திரம்.

முகத்தைக் கழுவுதல்

சிறுசிறு செயல்முறைகளையும் முக்கியத்துவத்தை அறிவுறுத்தி வழி காட்டுகிறது ஆயுர்வேதம். பற்களைத் துலக்கி நாக்கு வழித்தபின் வாய் கொப்புளித்துப் பின் கைகால்களை அலம்பி முகத்தை அலம்பிக்கொள்வது முறை. வாய் நிறைய ஜலத்தை நிரப்பிக்கொண்டு முகத்தை நீர்கொண்டு அலம்பிவிட்டுப் பின் வாயிலுள்ள ஜலத்தைத் துப்பப் பார்வை தெளியும். கண், காது, மூக்கு ஆகிய பொறிகள் சுறுசுறுப்படையும்.

குளிர்ந்த நீரால் முகம் கழுவிக்கொள்வதால் முகத்திலுள்ள சினப்புகள், வரட்சி, கருமை படர்வது, மச்சம் போன்று திட்டுத்திட்டாகக் கரும்புள்ளிகள் தோன்றுவது இவை மறையும். ரத்தம் நீர்த்து வாயாலும் மூக்காலும் பற்களின் இடுக்குகளிலும் வெளிப்படுவது நிற்கும். வெந்நீரால் முகமலம்பிக்கொள்ள கபத்தாலும் வாயுவாலும் ஏற்படும் இறுக்கம் குறையும். முகத்திலுள்ள கொழுப்பு காய்ந்து வரண்டிருந்தால் அது இளகி மென்மை தரும். கண்களின் அழற்சி குறையும்.

मुखप्रक्षालनं शीतपयसा रक्तपित्तजित् ।
मुखस्य पिडकाशोपनीलिकाव्यंगनाशनम् ।।
कुर्याद्वापि कदुष्णेन पयसास्यविशोधनम् ।
कफवातहरं स्निग्धं मुखशोषविनाशनम् ।।

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன்
பிரைவேட் லிமிடெட்

(ஸ்தாபிதம் 1939)

விற்பனை அண்டு ரிஜிஸ்டர்ட் ஆபீஸ

31-A. சின்னகடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002

(போன் எண் : 24202)

மருந்து தயாரிப்பு : 28-A, தென்னூர் ரோடு

திருச்சி-620017. (போன் : 23660)

சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கு

42 ஆண்டுகளாக பிரஸித்தமான இடம்.

ஹேமப்பிரபா தைலம்

கோடைகாலத்தில் ஸ்நானத்திற்கு சிறந்த ஸ்நான தைலம்

450 ml. ரூ. 18-00. 225 ml. ரூ 9-50.

சுகுமார தைலம்

குழந்தைகட்கும் சிறுவர்கட்கும் ஏற்ற ஸ்நான தைலம்

உட்காங்கை, எரிச்சல் இவைகட்கு நிவாரணம் அளிக்கும்.

புஷ்டி பலம் தரக்கூடியது.

450 ml. ரூ. 16-00. 225 ml. ரூ. 8-50.

சாஸ்திரீய ரீதியில் தகுந்த நிபுணர்களின் மேற்பார்வையில்

தயாரிக்கப்பெற்ற

மற்ற எல்லா ஆயுர்வேத மருந்துகளும்

இங்கு கிடைக்கும்.

வைத்தியர்களுக்கும் பொதுமக்களுக்கும்

— மிகவும் நம்பிக்கையான இடம் —

T. S. ஈச்வரன், L.I.M.

மானேஜிங் டைரெக்டர்.

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by
Dr T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
12-D, Town Station Road, Tiruchirapalli-620002.
Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada